

# ÖMÜR BOYU AŞK

CEMİL TOKPINAR

## İÇİNDEKİLER

### GİRİŞ

Aşkıınızı hiçbir dert engellemesin

7

### 1. Bölüm

#### DERTLERİMİZ VE AİLEMİZ

Ailemiz hayal ülkesinde değil

11

Ailemizi huzursuz eden dertler

14

Derdin şifresini çözmek

18

### 2. Bölüm

#### AİLE GEÇİMSİZLİĞİ

Evliliğinizi kurtarın!

22

1. Mutlu olmaya mahkûmsunuz!

26

2. Geçimsizlik sebeplerinizi belirleyin

30

3. En büyük yanılgıdan kurtulun

33

4. Önce hatayı kendinizde arayın!

37

5. Seviyeli tartışın

42

6. Evlilik aldatan aşkın bitişi, gerçek sevginin başlangıcıdır

46

7. İşinize yoğunlaşırken ailenizi ihmal etmeyin

49

8. Eşinizin doktoru sizsiniz!

59

9. Yeni ve mutlu bir dünya kurun!

63

10. Koca olmanın sorumluluğu

68

11. Sevginizi bütün haşmetiyle hissettirin

73

12. Dayağı kullanmayın!

78

13. Cinsel sorunları önemseyin

83

14. Eşinizin anne babasına ve akrabalarına saygı gösterin

87

15. Evlilikle ilgili kitap okuyun

102

### 3. Bölüm

#### AİLE VE GEÇİM SIKINTISI

<b>En büyük güç içimizde</b>	<b>106</b>
<b>1. Sürekli ve ihlâsla dua edin!</b>	<b>110</b>
<b>2. Tutumlu olun ve savurganlıktan kaçının!</b>	<b>115</b>
<b>3. Birden fazla iş yapın</b>	<b>123</b>
<b>4. Gelişin, geliştirin!</b>	<b>126</b>
<b>5. Ev alın, kiradan kurtulun!</b>	<b>129</b>
<b>6. Derdinizi açmaktan çekinmeyin!</b>	<b>132</b>

#### **4. Bölüm**

### **AİLE VE PSİKOLOJİK PROBLEMLER**

<b>Depresyon: Çağımızın hastalığı</b>	<b>136</b>
<b>1. Psikiyatri tedavisinden korkmayın!</b>	<b>140</b>
<b>2. Tedaviyi sabırla ve yılmadan sürdürün!</b>	<b>144</b>
<b>3. Duayı ihmal etmeyin</b>	<b>148</b>

#### **5. Bölüm**

### **AİLE VE YETENEK SORUNLARI**

<b>İdealler sarayı</b>	<b>151</b>
<b>1. Yetenekli olduğunuza inanın!</b>	<b>155</b>
<b>2. Mazeretler hazinesini yok edin!</b>	<b>159</b>
<b>3. Kazanacaksınız, başka yolu yok!</b>	<b>162</b>
<b>4. Sorunlara ağlamayın, savaşın!</b>	<b>166</b>

#### **6. Bölüm**

### **AİLE VE UZUN SÜREN HASTALIKLAR**

<b>Hastalık: Bir sabır eğitimi</b>	<b>170</b>
<b>1. Hastalığın hikmet ve ibret yönüne bakın!</b>	<b>174</b>
<b>2. İyileşmek için çırpın!</b>	<b>178</b>
<b>3. Hastalar Risalesi'ni çok okuyun!</b>	<b>182</b>

### **SONSÖZ**

<b>Aşkî yaşatacak sizsiniz</b>	<b>185</b>
--------------------------------	------------

**Acıları birlikte yaşayıp birlikte  
mutluluğa dönüştürdüğümüz  
sevgili eşime...**

## **GİRİŞ**

### **Aşkınızı hiçbir dert engellemesin**

Evlisiniz. Belki hiçbir şey renkli hayalleriniz gibi olmadı. Başlangıçta el ele tutuşup yürüdüğünüz pamuk döşeli yollarda çakıllar ve dikenler olduğunu fark ettiniz. Ayaklarınız kanıyor, yüreğiniz yanıyor, kim bilir.

Sanki bir rüyadan uyanmış gibi sersem mi hissediyorsunuz kendinizi? “Gök yüzünün başka rengi de varmıŖ/ Geç fark et-tim taşın sert olduğunu” mu diyorsunuz?

Elinizdeki mendili niçin gizliyorsunuz? Gözleriniz neden kızarmış ve nemli? Siz, ağlıyorsunuz.

Oysa hepimiz dertsiz ve sıkıntısız geliriz dünyaya. Eğer bir problemimiz varsa bile habersizdir en azından. Ağlayan ve üzülen hep anne babamızdır. Bize yeyip içmek, gülmek oyna-mak kalır çocukluğumuz boyunca.

Aylar yıllar geçtikçe dünyanın çehresi değişir. Çocukluğun ilk yıllarında çocukca ve ufak ufak sıkıntılar yaşamaya başlarsınız. Büyüdükçe dertler de büyür.

Bin bir ümitle bir okula girersiniz. Eğitim dev bir sorun olur çıkar karşınıza. Toz pembe hayallerle bir yuva kurarsınız. Kim bilir, çoğu kez gök kubbe başınıza yıkılır, kederden feryat eder-siniz. Mutlu bir gelecek için bir işe girişirsiniz. Refah dolu gün-ler bir serap olur, “hiç” peşinde koşarsınız yıllarca. Takat getirilmez borçlar ve ekonomik çıkmazlar altında inim inim inlersi-niz.

Çocuksunuzdur. Anne ve babanızın sizi anlamadığından yakınırsınız. Anne babasınızdır. Yeteri kadar saygı ve anlayış görmediğinize yanarsınız. Gençsinizdir. Sosyal ve psikolojik problemler çepeçevre kuşatmıştır bütün benliğinizi. Belki bir sevda-ya tutulmuşsunuzdur. Geceniz ve gündüzünüz zindandır.

Bir ev geçindiriyorsunuzdur. Geliriniz sabittir, ama gideriniz sürekli artar. Neyi nereden kısacağınızı bilemezsiniz. Bazen şairin dediğı gibi, "Derdim öyle büyük ki.../Hayat öyle bir yük ki..." deyip, yaşamaktan ziyade ölmeyi arzularsınız. Haklısınız, ölmek kolaydır; zor olan yaşamaktır ve siz bu zoru başarmak zorundasınız.

Genç kızsınızdır, genç erkeksinizdir, belki de yeni evlisiniz-dir. Her geçen gün toz pembe hayallerinizin uçtuğunu, etrafa simsiyah bir sis bulutunun çöktüğünü görürsünüz.

Kimileri derdini anlatır size. Bir an kendinizle mukayese e-der, "Senin derdin dert midir, benim derdin yanında?" dersi-niz.

Doğrudur. Ateş düştüğü yeri yakar. Hiç kimsenin derdi küçümsenmeye gelmez. Her ne kadar "Beterin beteri varsa ve herkesin hâline şükretmesi gerekirse" de, herkes kendi derdine odaklanmıştır. Zaten insanlar hangi şeye bakıyorsa, diğerlerine kördür bir bakıma.

Kimi zaman kendiniz, belki eşiniz, çocuğunuz, anneniz veya babanız amansız bir hastalıkla pençeleşmektedir. Kâh paranız olur, çare bulunmaz; kâh çaresi vardır, imkânınız olmaz.

Bazen de hepsi birden gelir dertlerin. Hastalık, geçim sıkıntı-sı, iş problemi, iç dünyamızdaki fırtınalar bir anda sükün eder. Belki de böyle günler için, "Dert dert üstüne gelmezse ben o derde dert demem" demiş atalarımız.

Öyle aylar yıllar yaşarsınız ki, siz dertlerin üstüne çıkıp hedefinize doğru koşmanız gerekirken, dertler sizi esir alır. Gülmeyi unutursunuz. "Nasılsınız?" diyen dostlarınıza,

tebessüm ederek "İyiym" dersiniz. Oysa iyi değilsiniz, kan ağlıyorsunuz. Evet, Yaratana şikâyetiniz yok, ama mutsuzsunuz.

Bir yerlerde bir şeyler eksiktir çünkü. Tıpkı bazı şeylerin fazla olduğu gibi.

Davetsiz dertlerin hiç gitmeyen misafirleriniz olması yetmiyormuş gibi, bir de ulaşmayı istediğiniz idealleriniz, ümitleri-niz, hayattan beklentileriniz vardır. Derdin verdiği acı ve ızdıraptan ideallerinizi düşünemez hâle gelirsiniz.

Hani mutlu bir gelecek istiyordunuz. Hani mesut bir yuva kuracaktınız. Hani iyi bir eğitim görmeyi plânlamıştınız. Hani çok kazanacaktınız, ev, araba alacaktınız. Hani neler neler yapmayı arzu ediyordunuz.

Hayır! Onlar size çok uzakta artık. "Her türlü zevkten vazgeç-tim, acılarım dinsin yeter" demeye başlarsınız.

Acınızı yalnız çekersiniz. Can dostu sandığınız, derdinizi lüt-fen dinler. Zaten çoğu kimseye derdinizi açamazsınız bile. Açtıklarınız da fazla oralı olmaz. Çünkü, pek az kimse kötü gün dostudur. İnsanlar genelde güçlünün ve mutlunun yanındadır.

Bunlar; bir isyan, bir şikâyet ve bir ümitsizlik tablosu değildir. Bir tesbit ve çare arayışıdır. Ve maksadımız, tabîî ki bir dizi çö-züm önerileri sunmaktır.

Farklı kimselerden çok farklı dertler işittim. Başı arşa değme kabiliyetinde olan dağ gibi yeteneklerin yollarını bir kaya parçasının kapattığını gördüm. Deryayı yutacak insanların bir dereyi aşmakta zorlandığına şahit oldum. Sorunlar anaforunda bocalayan nice gencin ağladığını duydum. Övünerek andığımız aile yapımızın geçimsizlik problemiyle çatırdadığını biliyorum.

Derdini yalnız çeken nice insanın gözyaşına ortak olmak istiyorum. Derdi verene değil, çözümsüzlüğe isyan ediyorum. Aşılamayacak bir engel, çözülemeyecek bir problem tanımlıyorum. Her derdin devası, her borcun edası, her hastalığın şifası vardır diyorum.

Bu tesbitler ışığında başta ailevî geçimsizlikler olmak üzere önemli sorunlara ve çözüm önerilerine odaklanacağız.

Biz insanız. Sevinçleriniz sizin olsun. Ama, dertlerimizi paylaşarak azaltacağız. Hatta çözümlerle yok edeceğiz. Hiçbir şey çözümsüz değildir. Ağlamak yerine, derdin çaresinde yoğunlaşacağız. "Hiçbir dert yoktur ki, devası yaratılmamış olsun" demi-yor mu Sevgili Peygamberimiz (a.s.m.)?

İnanıyorsanız, güçlüsünüz. Aşkınızı ve sevdanızı, hiçbir dert engellemesin.

İsterseniz, başarırınız. Coşkunuzu ve mutluluğunuzu, hiçbir sıkıntı gölgelemesin.

Sizin, ailenizin ve çevrenizdekilerin sorunlarını çözmek sanıldığı kadar zor değil.

Sizi ve eşinizi, yolları sevgi çiçekleriyle süslenmiş "aşk sara-yı"na doğru koşmaya çağırıyorum. Göz kamaştırıcı renk cümbüşü size arkadaşlık edecek. Bu uzun yolda koşarken biraz zah-met çekeceksiniz, yorulacaksınız belki.

Ama, sevgiyi ve aşkı yeniden keşfedeceksiniz.

## 1. BÖLÜM

### DERTLERİMİZ VE AİLEMİZ

#### Ailemiz hayal ülkesinde değil

Yıllar önce birisiyle sohbet ederken, söz şahsî problemlerden açılmıştı. Kimi sıkıntılardan söz etmiş, sonunda, “Hiç kimseye imrenmiyorum; çünkü herkesin bir derdi var” demiştim. Bu söz çok hoşuna gitmişti. “Hiç kimseye imrenmemek”; “kadere rızanın, sabrın, tevekkülün, hâline kanaat etmenin” ifadesiydi.

Gerçekten hiç kimseye imrenmiyor muydum? Çok çok önceleri imreniyordum aslında. Hani, “Keşke şunun gibi olsam...” ya da “Keşke imkânlarım şöyle olsa...” der ya insan... O türden hayıflanmalar, imrenmeler, özenmeler ve özlemler hangimizin hayatında yoktu ki... Ama bir yerde, “keşke”yle başlayan cümlelerin altında, “kanaatsizlik, kadere itiraz, hırs, sabırsızlık, tevekkülsüzlük ve şükürsüzlük” olduğunu yaşayarak gördüm. Hele dışarıdan dertsiz ve mutlu görünen nice kimselerin dertler girdabında inim inim inlediğini öğrenince “imrenme”nin ne kadar anlamsız ve gereksiz olduğunu çok iyi anladım.

Evet, herkesin kendine yeter bir derdi vardı ve herkes çözüm arayışındaydı.

### **Ya param olsaydı...**

Bir gün ziyaretime gelen yaşı benden büyük bir dostumla sohbet etmiştik. Tam gideceği sırada, “Varsa biraz harçlık verebilir misin?” dedi. Aksilik, o anda bende de yoktu. Sohbetimizin konusu da diğergamlık, vefa, yardımlaşma üzerineydi. Şimdi M. Akif'i anmanın tam zamanıydı. Ne yapsaydım? Onun gibi, “Ya param olsaydı, ya hamiyetsiz olsaydım” mı deseydim? Aklıma bir fikir geldi. “Eğer fazla bir miktarsa imkânım yok. Ama yol parası gibi bir şey içinse bir milyon küsur lira vereyim” dedim. “Olabilir” dedi. Müthiş bir ekonomik sıkıntı içinde olduğunu biliyordum. Piyasanın bozukluğu, rast gitmeyen işler, başarısızlıkla veya aksilikle sonuçlanan bir dizi teşebbüs... Yol parasını halletmişti. O anda iç dünyasını bilemezdim. Ama tahmin edebiliyordum. Kim bilir, evinin bir ihtiyacını alması gerekiyordu. Belki eşi veya çocuğu önemli bir ihtiyacını almasını istemişti. Kaç kez ertelemiş, belki bugün hallederim diye ummuştu. Ama yanılmıştı. Bugün de eve eli boş gidecekti.

Bir o muydu geçim sıkıntısı çeken? Bu ülkede nüfusun yüzde 80'i evde kendisine verilen siparişleri yerine getiremiyordu. Lüks ihtiyaçlar neyse... Ya zarurî ihtiyaçlar? Söz gelişi, üst üste evinin kirasını ödeyemediği için akşam posta kutusunda bir ihtarnameyle karşılaşan az insan mı var sanıyorsunuz? Bir sağlık problemini sürekli erteleyip tedavisi zor, belki imkânsız hallere düşen insanımız az mıdır?

### **Evlilik kâbus oldu**

Çok tanınmış ve çevresi çok geniş birisini tanırım. “Artık doktora ve ilâca para yetiştiremiyorum” demişti. “Çocuğumun kulağı sağır olma tehlikesiyle karşı karşıya. Ama ben sıfırı tükettim. Beklemekten başka bir çözüm gelmiyor aklıma.” Birinden ödünç almasını tavsiye ettim. “Çok aldım. Ama ödemekte zorlandım, geciktirdim. Hatta ödeyemediklerim oldu. Ben vicdan azabı çekerken, bir de sahtekâr olarak algılandım” dedi. Bir de eşi konuyu ortaya atıp sık sık tartışıyormuş. Gereken ilgiyi göstermediğini sanıyormuş.

Böylesi problemlerle boğuşanlar çok uzaklarda değil. Çok yakın çevremizde. Dost, akraba, arkadaş.

Geçenlerde önceden tanıdığım bir genç telefonla aradı. Eşinin bir rahatsızlığı varmış. Kalp tedkikleri gerekiyormuş. Ayrıca birkaç tane tomografi çektireceklerini söyledi. Birkaç soru sordum. Bir dizi probleminden söz etti. Sanıyorum evleneli birkaç yıl oldu. İkisi de üniversite mezunu. Bir dokun bin ah işit. Belki bir saat konuştuk. “Evlilik kâbus oldu” dedi. Oysa ben hayal ülkesinde yaşayan iki mutlu çift olduklarını sanıyordum. Teselli ettim. Bazı çözüm önerilerinde bulundum. Memnun oldu.

Derdi bitti mi? Hayır. En azından küçüldü ve çözülebileceğine inandı, umutlandı.

Gerçekten doğru söylemiş şair. Dert bir değil elvan elvan. Çevremizde işiyle, eşiyle, kendiyile kavgalı bir sürü insan var. Neredeyse insanlar sayısınca problem bulunuyor.

## **Ailemizi huzursuz eden dertler**

Problemsiz bir hayat düşünmek elbette hayal. Herkesin büyük küçük mutlaka birkaç problemi vardır. Ancak bizim üzerinde durduğumuz, ailevî geçimsizlikler ve aileyi etkileyen çözümü zor olan büyük dertler. Kişinin bütün hayatını esir alan, aklından hiç çıkmayan, onu mutsuz eden, idealleri için çalışmasını engelleyen dev problemler. Bunları birkaç grupta toplayabiliriz:

### **1- Ailevî problemler:**

Eşler arasında problemin yaşanmadığı bir örnek dünyada yoktur ve hiç gelmemiştir. Kolay aşılabilir problemlerin üzerinde durmuyoruz. Bazen eşler arasındaki problemler çekilmez olur. Yıllarca süren tartışmalar, karpisler, huzursuzluklar hayatın bir parçasıdır sanki. Günlük hayatınızın her safhasında izleri görünür ve başarınızı engeller. Birisi, çektiği sıkıntıyı anlatmak için, “Eve gitmeye korkuyorum. Herkes evine sevinçle gider. Ben hiç gitmek istemiyorum” demişti. Bazen sorun, boşanmaya kadar gidebilir. Yakın çevrenizde, artık her çözüme başvurduklarını ve tek çarenin ayrılmak olduğuna inanan bir sürü insan vardır. En büyük hata da, tarafların ayrılmaktan başka bir çözüm olmadığına kendilerini inandırmalarıdır.

Ne yazık ki ailevî problem yaşayanlar sanıldığından daha çok. Üstelik sadece evliliğin ilk yıllarıyla da sınırlı değildir. Siz hiç evliliğin onuncu, hatta yirminci yılında boşanmayı düşünen çiftler duydunuz mu? O bir tarafa, evliliğinin bir döneminde, “Yoksa yanlış kişiyle mi evlendim? Ne yapsam, boşansam mı?” diye düşünen insanların oranının yüzde 70’leri bulunduğunu biliyor musunuz?

Ve pek azımızın bilmediği asıl gerçek şu: Merak etmeyin! Yanlış kimseyle evlenmediniz. Üstelik kavga ve boşanmanın dışında müthiş formüller var.

Bir de aile huzurunu olumsuz etkileyen çok önemli ve büyük problemlerle karşı karşıyayız. Geçim sıkıntısı, psikolojik rahatsızlıklar, uzun süren hastalıklar, ailedeki fertlerin yetenek problemlerini; “aile sorunları”ndan ayrı düşünemeyiz.

### **2- Geçim sıkıntısı:**

Hemen herkes parasal problemler yaşamıştır. Ama söz konusu ettiğimiz, hayatımızın bir döneminde var olup geçen veya ara sıra karşılaşp kolayca çözdüğümüz geçim sıkıntıları değildir. Biz, kronikleşen ve yıllarca bizim ayrılmaz bir parçamız olarak elimizi kolumuzu bağlayan ağır geçim sıkıntısını kast ediyoruz. Bunları, peş peşe girilip hep başarısızlıkla sonuçlanan iş kurma çabaları, uzun süren işsizlikler, büyük iflâslar, ağır borç yükleri, icra, haciz ve hapse kadar uzanan problemler olarak özetleyebiliriz.

Bu problemlerin olumsuz etkilediği bir aile yuvasında huzur ve mutluluktan söz edebilir misiniz?

### **3- Psikolojik problemler:**

Aslında hastalıklar bölümüne bunu da ekleyebilirdik. Ancak bunların yapısı değişik ve birçok derdi de beslediği için farklı ele almak gerekir. Üstelik psikolojik dertlerin oranı, diğerlerinden çok daha fazla. Ülkemiz insanların yüzde 60’ının psikolojik problemi var. Bunların yüzde 20’sinin ciddi tedaviye ihtiyacı var ve pek azı doğru tedavi görüyor.

Ezici bir çoğunluk, psikolojik derdi olduğuna bile inanmıyor. İnananların büyük bir bölümü, tedaviyi önemsemiyor. Hatta çözümü için şahsî gayret de göstermiyor. Atalarımız, “Ölüsü olan bir gün, hastası olan her gün ağlar” demiş. Kendisi, eşi veya aile ferdi psikiyatrik problem taşıyan bir kimse de her gün huzursuz oluyor. Ailede mutluluktan eser kalmıyor. Bazen gök kubbe başına göçüyor, her şeyin bittiğini sanıyor, umutsuzluğa kapılıyor. Oysa hiçbir zaman her şey bitmez. Her zaman bir çözüm mutlaka vardır. Ve belki de yanı başımızdadır. Hatta içimizdedir.

Kaçımız farkındayız bunun?

#### **4- Kişilik ve yetenek problemleri:**

Fiziksel veya psikolojik olmayan, ancak ferdin elini kolunu bağlayan problemlerdir bunlar. Kendisini beceriksiz ve yeteneksiz görme, idealsizlik, başarısızlığına kendini inandırma, girişimsizlik, korku, çekingenlik, içe kapanıklık, engellere teslim olma, kötümserlik, isteksizlik, sürekli üzüntülü ve mutsuz görünme, kendine güvenememe, ümitsizlik gibi birçok alt başlıktan oluşan bu berbat problemin adı bile rahatsız edicidir.

Eğer aynı çatıyı paylaştığımız eşimiz veya çocuklarımız, hatta kendimiz böyle bir problem taşıyorsak, başarılı olmamız çok zordur. Sonuçta ailede mutsuzluk kaçınılmazdır.

Oysa bu problemlerin de mutlaka bir çözümü vardır. Hem de sanıldığından çok kolay ve kalıcıdır. Ancak böyle kimseler, kendilerini mutsuzluğa ve başarısızlığa mahkûm zannederler.

Halbuki, mutluluk ve başarı, ellerini uzatsalar tutabilecekleri kadar yakındır.

#### **5- Ağır veya sürekli hastalıklar:**

Eğer tedavisi zor ve uzun süren bir hastalığa yakalanmışsanız, kesinlikle aile huzurunuzu etkiler. Hastalığın problem olması için ille de kendimizde olması gerekmez. Anne, baba, eş, çocuk, kardeş gibi en yakınımızdaki insanların ağır veya sürekli hasta olmaları bizim hayatımızı etkileyen önemli dertlerdendir. Hatta bazen insanlar, onların derdine kendi hastalığından daha fazla üzülür. Hastalığın çaresi varsa ve maddî külfetini de karşılayabiliyorsak mesele fazla büyük değil. Ancak bunlardan birinden biri eksikse, ortada ciddi bir sorun vardır. Tedavi maliyetinin yüksek ve sürekli olması, aynı zamanda geçim sıkıntısını da beraberinde getirebilir. Bu da eğer tedbir almazsak, aile mutluluğunu sarsabilir.

#### **6- Bu dertlerin birkaçının veya tümünün aynı anda bulunması:**

İşte asıl dert bu. Eğer birbirini etkileyen ve hatta besleyen birkaç dert bir anda geliyorsa, asıl acı ve ızdırıp budur. Böyle kimselere Rabbim ve herkes yardım etsin. Ancak biz tüm dertlere karşı savaş açtığımız için tek tek veya toptan da gelse tümünün çözülebileceğine inanıyoruz. Bu yüzden umutsuz değiliz. Hem çözümesek bile, ondaki hikmeti anlamak, sabretmek, neticesindeki büyük sevabı düşünmek, mutlaka acımızı hafifletir; binden bire indirir.

### **Derdin şifresini çözmek ve mesajını algılamak**

Bir Ramazan günü arkadaşlarımdan biriyle konuşuyordum. Ekonomik sıkıntılarından söz etti. Çok sıkıldığını ve dayanma gücünün kalmadığını anlattı. Bir yerde ağlamaya başladı ve “İntiharı bile düşündüm. Ama inancım kesinlikle izin vermediğinden yapamadım” dedi. Duyduğum cümlelere inanamadım. Şaşkınlıktan donakaldım. Namazını kılan, orucunu tutan, çevresinde birçok tanıdığı bulunan bir insan, iftara az bir zaman kala, gözyaşı döküyor ve

imtihandan bahsediyor. Farklı zamanlarda saatlerce konuştum. Birlikte sözlü ve fiilî çözümler ürettik.

Bu durumda o kadar çok insan tanıdım ki, bu tür insanların iş ve geçim sorununu çözmeden yuvalarında mutlu ve üretici bir insan olmaları mümkün değil. Burada problemin çözümü üzerinde durmadan önce bazı temel kriterlerden bahsetmekte yarar var.

Ailevî problemlerimizi çözmek ve dertlerden kurtulmak için en temel inancımız ve dayanağımız şu olmalıdır:

Dünya bir imtihan yeridir. Dünya hayatı gelip geçicidir. Belki pek az insanda olan veya sadece bize özgü bir problemin cenderesinde bulunabiliriz. Hangi çareye başvurduksa olumsuzlukla sonuçlanıp, ne yapacağımızı şaşırdığımız günler olabilir. “Ey şaşkınların yol göstericisi olan Allah'ım! Ne yapacağımı şaşırdım, bir yol göster, bir çıkış ver” diye feryat ettiğimiz anlarımız vardır. Kendimizi dünyanın en bedbaht ve en dertli insanı kabul edip, artık denenmedik hiçbir yolun kalmadığını sanarak müthiş bir kötümserliğe düşebiliriz.

### **İmtihan sırrı**

Böyle durumlarda şu şaşmaz kriterleri hiç aklımızdan çıkarmamalıyız:

Öncelikle bizi Yaratan, her hâlimizi görüyor ve biliyor. Dünyada gördüğümüz her şeye binler hikmet takan ve bizim bilmediğimiz sonsuz gerçekleri bilen Rabbimiz, içinde bulunduğumuz ağır imtihanla birçok hikmetleri hedefliyor.

Unutmayın: Musibetin imtihan için verildiği ve imtihanın hangi sırları hedeflediği bilindiği gün imtihan biter veya çok hafifler. Çünkü Rabbimizin maksadı, bize acı vermek değildir. Sonsuz şefkat sahibi bize acı çektirmekten zevk-i mukaddes duyuyor değildir. Derdimizin bize kazandıracağı muhteşem kazançlar vardır. Dertlerin dış görünüşü gerçekten çirkin ve üzüntü vericidir. Ancak iç yüzü inanılmaz zevk ve lezzetleri barındırmaktadır. Söz gelişi, açlık acısıyla kıvranmak kötüdür. Ancak oruç imtihanının hikmetini bildiğimiz için aç iken tokluktan ziyade lezzet alırız. Çünkü imtihanın sırrını biliyoruz.

### **Dertlerin esrarı**

Acaba dertlerimiz için şikâyet ve isyandan önce onun imtihan yönündeki esrarını çözmek için kafa yoramaz mıyız? Her derdin bir dili vardır. Bize bir şey söylemek ister. Öncelikle onun şifresini çözmeye çalışmamız gerekir. Şayet çözemezsek, o bize eskisinden daha gür bir sesle haykırmaya devam edecektir.

Bu şifreyi çözmek için şu soruları sormalıyız:

1- Bu acıyı çekmemde kişisel sorumluluğum nedir? Hangi hataları yaparak buna müstehak oldum? Meselâ, Rabbime karşı hata ve günahlarım nelerdir? Ayrıca bu derde giriftar olmamda ne gibi maddî hatalar yaptım? Allah'a karşı ibadetlerinde ihmalkâr olan bir kimsenin, “Ya Rabbi, beni bu acılardan kurtar” diye dua etmeye hakkı var mıdır?

2- Bu derdi vermekle Rabbinin iletmek istediği mesaj nedir? Bu derdin diliyle bana ne demek istiyor? Allah, şükürünü ihmal ettiğimiz veya gereği gibi değerlendiremediğimiz bir nimeti hatırlatmak isteyebilir.

3- Bu derdi kendim için avantaj hâline getirebilir miyim? Meselâ, böylece dertlilerin durumunu daha iyi anlar ve onlara yardımcı olmak için çırpınabilirim. Bir kişinin derdiyle dertlenip onu acıdan kurtarmanın zevki, acısız huzurlu bir hayat yaşamamanın zevkenden kat kat fazladır.

4- Dertlerimiz, Allah'ı daha iyi tanımamıza yarayabilir mi? Acı ve ızdırapla biz marifetullahta, muhabbetullahta mesafe kat edebilir, Allah'a ait isim, sıfat ve şununların sırlarına vakıf olabiliriz. Dünya hayatındaki zevklerin gelip geçici olduğunu, asıl mutluluğun



ve sonsuz lezzetin ahirette bulunduğunu kavrayıp, Rabbimize daha içten ve daha candan dua edebiliriz.

5- Benim dertlerimin daha şiddetlilerine başta peygamberler olmak üzere Allah'ın en sevgili kulları muhatap olmuşlar. Onlar nasıl davranmış? Rabbimiz, en sevdiklerine en şiddetli dertleri vermişse, dertlerin görünen yüzünden başka harika hikmetleri ve güzellikleri olmalı. Bunlar nelerdir?

Öncelikle bir köşeye çekilip bu beş temel soruyu cevaplandırmamız gerekir. Hatta bunlara kendimiz de birkaç soru ekleyebiliriz. Bunları cevapladığımızda göreceğiz ki, dert, sandığımız kadar dehşetli ve çözümsüz değildir.

### **Siz muhteşem bir güçsünüz**

Burada yanlış anlaşılmasına gereken bir gerçek var: Biz, var olan dertlerimizin hikmetleri üzerinde düşünür, Allah'a isyan etmeyip sabırla çözmeye çalışırız. Yoksa dertlerin bu kadar hikmeti var diye onların oluşmasını veya devamını istemeyiz. Meselâ, hasta isek onun sayısız hikmetlerini düşünür, kurtulmaya çalışırız. Ancak hasta olmak için kendimize mikrop şırınga ettirmeyiz. Bunlar, iki farklı uygulamadır. Bu açıdan dertlerin hikmetini anlatırken, “Aman dertler ne kadar cici şeyler. Hiç ağzınızı açmayın, çözmeye çalışmayın, güzel güzel çekmeye devam edin” demek istemiyoruz.

Dediğimiz şu:

Derdin şifresini çözelim. İmtihanın esrarına vakıf olalım. Sabredelim, isyan etmeyelim. Allah'ı insanlara değil, Yakub (a.s.) gibi derdi Allah'a şikâyet edelim. Derdimize odaklanıp, onu büyük ve çözümsüz görüp, gücümüzü yitirmeyelim. Bediüzzaman'ın dediği gibi, derdi vereni bulup, belâ yüzünde gülelim ki o da gülüp küçülsün. Eyyûb (a.s.) gibi, “Ya Rabbi, zarar bana dokundu” diyelim. Yoksa, kendisini derde mahkûm görüp sorunlara odaklanmak, insanı kötümser, çekingen, girişimsiz, korkak ve beceriksiz yapar.

Gücünüzü ve cesaretinizi toplayın. Siz insansınız. Her insan muhteşem bir güçtür. Her derdin çözümü vardır. Ayağa kalkın, silkinin, kükreyin. Allah, her insana harika bir enerji vermiştir. En muhteşem güç, sizin bizzat kendinizde kotlanmıştır.

## **2. BÖLÜM**

### **AİLE GEÇİMSİZLİĞİ**

#### **Evliliğinizi kurtarın!**

Hepimiz çok büyük umutlarla bir yuva kurarız. Tozpembe hayaller süsler dünyamızı. Büyük mutluluklar hedefleriz. Yeni bir yuva kurduğumuz gün, bambaşka bir dünyaya girmişizdir. Hayat yepyeni bir anlam kazanmış, içimizi ve çevremizi sevinç yumakları kaplamıştır.

Çok geçmeden evliliğin zorlukları ortaya çıkar. Gök kubbe başınıza yıkılır. Dünyayı ensenizde taşır gibi olursunuz. Ufak ufak tartışmalar, farklı düşünceler ve tercihler, tek açıdan bakışlar, bencillikler, kıskançlıklar, kaptisler iki kişinin arasında önceleri çakıl taşları gibi durur; tedbir alınmazsa koskoca birer kaya parçası olarak büyürler. Sonuç, ya ardı arkası kesilmeyen tartışmalar, kırgınlıklar ve küskünlüklerdir ya da boşanıp tamamen birbirinden kopmak.

Her iki durumda da hayattan zevk alamazsınız artık. Ortada ne padişah kalmıştır, ne peri kızı. İlk günlerinizi özlemle ve gözü yaşlı hatırlarsınız. Artık dünyanın en şanssız ve en mutsuz insanı sayarsınız kendinizi.

Hatalı bir evlilik yapmışsınız, yanlış bir adayla evlenmişsinizdir. Ama neylersiniz, kismetiniz buymuş. Kaderden de kaçılmıyor diye düşünürsünüz.

Çevrenizden nice insan, “Böyle olacağı baştan belliydi. Biz zaten sana söylemiştik” diye öngörüdeki isabetini anlatır size. “Sabret, ne yapacaksınız, kader işte” derler.

Oysa hepsi de yalandır bunların. Asıl hata ne eşinizde, ne sizdedir. Mutluluk hayal ülkesinde hiç girilmeyen bir şehir değil; sizin elinizdedir, içinizdedir. Hata, baştan dalgasız ve masmavi bir deniz hayal etmenizdedir. Oysa deniz dalgasıyla güzeldir. Bazen mavi olur, bazen yeşil. Bazen de rahmet yüklü bulutların aşağı inmek için heyecanlandığı anı aksettirir, kararır. Bazen meltem eser, bazen fırtına. Hepsi de güzeldir. Asıl hüner, bunları yorumlayabilmek, bunları iyi algılayabilmek ve uygun tavrı sergileyebilmektir.

### **Doğru insanla evlendiniz**

Biraz mantıklı düşünün: Başlangıçta mutlu olan çiftlerin neredeyse yüzde 90'ı, “Yanlış bir adayla mı evlendim?” diye soruyor. Oysa evlenmeden önce defalarca görüşüp konuştular. Bunca insanın hepsi de mi hata yaptı?

Hayır! Doğru yaptınız, doğru insanla evlendiniz. Yanlışlık sizlerde değil, davranışlarınızdadır. Ünlü Amerikan yazar Zig Ziglar'ın dediği gibi, “Yanlış kimseye doğru davranırsanız, sonuçta doğru kimseyle evlenmiş olursunuz.” Tabii ki, doğru insana da yanlış davranırsanız iyi sonuç alamazsınız.

Büyük filozoflardan Sokrat'ın eşi çok huysuzmuş. Bir gün misafirlerinin yanında tartışma çıkarmış. Sokrat'ın sabırlı ve anlayışlı davranışlarına rağmen bir kova su getirmiş ve başından aşağı dökmüş. Belki de çoğumuz aynı durumda yeri göğü yıkarız. Ama Sokrat öyle yapmamış. Gayet soğuk kanlı ve yumuşak bir sesle: “Zaten, gök gürledikten sonra yağmurun yağması normaldir” demiş.

Acaba öfkeyle kalksaydı, çok daha iyi mi olurdu? Sanmam. Sadece yuvasını yıkardı. Oysa o şiddetli bir evlilik taraftarı. “Mutlaka evlenin. İyi birisiyle evlenirseniz, mutlu olursunuz. Kötü birisiyle yuva kurmuşsanız filozof olursunuz. Bu da az şey değildir” sözü de ona ait.

“İyi kötü” ayrımında Sokrat'tan farklı düşünüyorum. “Kötü” aday yoktur ve tüm çiftler iyidir demiyorum. Ancak kötü ya da yanlış adayın sanıldığığının binde biri kadar olduğunu iddia ediyorum.

### **Empati: Sihirli formül**

Hepimiz çok büyük umutlarla bir yuva kurarız. Tozpembe hayaller süsler dünyamızı. Büyük mutluluklar hedefleriz. Yeni bir yuva kurduğumuz gün, bambaşka bir dünyaya girmişizdir. Hayat yepyeni bir anlam kazanmış, içimizi ve çevremizi sevinç yumakları kaplamıştır.

Çok geçmeden evliliğin zorlukları ortaya çıkar. Gök kubbe başınıza yıkılır. Dünyayı ensenizde taşır gibi olursunuz. Ufak ufak tartışmalar, farklı düşünceler ve tercihler, tek açıdan

bakışlar, bencillikler, kıskançlıklar, kaprisler iki kişinin arasında önceleri çakıl taşları gibi durur; tedbir alınmazsa koskoca birer kaya parçası olarak büyürler. Sonuç, ya ardı arkası kesilmeyen tartışmalar, kırgınlıklar ve küskünlüklerdir ya da boşanıp tamamen birbirinden kopmak.

Her iki durumda da hayattan zevk alamazsınız artık. Ortada ne padişah kalmıştır, ne peri kızı. İlk günlerinizi özlemle ve gözü yaşlı hatırlarsınız. Artık dünyanın en şanssız ve en mutsuz insanı sayarsınız kendinizi.

Çoğumuz eşimizi kendi bakış açımıza göre değerlendiririz. Oysa duygusal değerlendiriyor olabiliriz. Bakış açımız bencil olabilir. Her şeye kendi çıkarımıza göre yaklaşabiliriz. Bunun yerine olayın dışına çıkıp objektif bakmaya ne dersiniz? Kim bilir, belki de siz değil de eşiniz haklıdır. Empati denilen sihirli formülü hangimiz uyguluyoruz? Kendimizi eşimizin yerine koyup onun beklentilerine göre hareket edemez miyiz? İkili ilişkilere bir de karşımızdakinin gözüyle bakmak çok mu zor? Objektifliğin kuralı bu. Deneyin. Evliliğinizin bir anda muhteşem bir değişim yaşadığını göreceksiniz.

Erkek her şeye kendi açısından yaklaşır. Akşama kadar evin sorunlarıyla boğuşmuş, para kazanmak için çırpınmış, yorulmuştur. Eve geldiğinde güler yüzle karşılanacak, sonra köşeye kurulacak, biraz dinlenecek, yemeğini yiyecek ve çayını içecektir. Belki mutfığa uğrayıp eşine, “Nasılsın?” demek bile zor gelir. Hatta şöyle biraz uzanıp dinlenecektir. Kimsenin rahatsız etmemesini ister. Kendi açısından haklıdır kuşkusuz.

Evin hanımı ise akşama kadar temizlik, çamaşır, bulaşık ve yemek hazırlamakla meşgul olmuştur. Kendisi için değil, eşi ve çocukları için çalışmıştır. Eşini karşılayacak gücü kalmamıştır. Hem sofranın kurulmasına o da yardım etse ne olur?

Karşılıklı beklentilerin gerçekleşmemesi tatsızlık meydana getirir. Oysa biraz anlayış her şeyi bir anda değiştirir. Soğuk havalar, bahara döner. Aksi halde zararı her iki taraf çeker. Madem akşama kadar yorulmuşsunuz, iki dakika daha yorulsanız kıyamet mi kopar?

Hiçbir şey olmaz.

Ne var ki, çok küçük problemler aile hayatımızı tehdit ediyor. Aileler çatırıyor. Çevrenize bakın: Her taraftan feryatlar yükseliyor. Daha kötüsü, ayrılıklar oluyor. Sadece belirli kesimlerde değil bunlar üstelik. Hemen her kesimde huzursuzluk, mutsuzluk var.

## **1. Mutlu olmaya mahkûmsunuz!**

Hepimiz kendi dünyamızda benzersiz mutluluk şatoları kurarız. Hayalimizi bir ucu asumana değen saadet kuleleri süsler. Yıllar geçer umutsuzluk ve kötümserlik orduları her yanımızı kuşatır. Birer birer ideallerimizden vazgeçeriz. Ufuklarımız kararış, dönülmez bir yola girilmiş ve artık kurtuluş ümidi kalmamıştır. Hep suçlu, başkalarıdır. Karşı taraftır, çevredir, kaderdir. Ne yapalım, imtihan oluyoruzdur. Bu sabır ve tahammül imtihanını başarıyla geçerse müthiş bir makam kazanacağız.

Oysa ben aksini iddia ediyorum. Gerçekten problemi olanlara bir diyeceğim olamaz. Onlar elbette imtihan oluyor ve büyük sevap kazanıyorlar. Ama başkalarını suçlamadan önce kendimizi sorgulamayı niçin düşünmüyoruz? Bırakın geçimsizliğin ve mutsuzluğun

sorumluluğunu başkasına atmayı. Önce kendinizi sorgulayın. Başka faktörleri inkâr etmiyorum. Ama en evvel sorumlu olduğumuz kişi, kendimiz değil miyiz?

Çok mutlu olduğuna inandığım bir çift vardı. Erkek çok güzel ve başarılı bir şirkete sahipti. Çok kazanıyordu. Bir gün eşinden yakındı. Çoktandır anlaşılamadığını ve sık sık tartıştığını söyledi. Zaman zaman çok bağılıyor ve hatta vuruyormuş. “İşte şimdi olmadı” dedim. “Haklı olabilirsin. Ama önemli olan haklılığını, eşinin kabul etmesidir. Eğer o haksızlığına inanıyorsa, sen haklı olsan ve bütün dünyayı arkana alsan yine başarılı olamazsın.”

Ona, tanıştığı ilk günleri hatırlamasını önerdim. Evliliğinin ilk günlerinde yüreğinin nasıl kıpır kıpır attığını ve birbirlerini üzmemek için nasıl çırpındıklarını düşünmelerini istedim. “Şimdi bile onun tek koruyucusu sen değil misin? Bir tehlike söz konusu olsa canını siper etmez misin? Geçmiş hatırla ve onu tekrar sev. Hatalarına takılmak yerine, iyiliklerini düşün. Çünkü geçinmeye ve mutlu olmaya mahkûmsun” dedim.

Unutmayın: Olumsuz yaklaşım daima sizi haksız çıkarır. Haklı olsanız bile. Oysa hoşgörü ve olumlu yaklaşım, bir anda kar fırtınasını bahara çevirir. Mutluluk iksirini bizim ruhumuza ve kalbimize yerleşmiştir Yaratıcı. Onu kullanmayan biziz.

### **Boşanmak en sevimsiz helâl**

Niçin evlendiğimizi düşünelim. İnanan bir insan için evlilik Peygamberimizin (a.s.m.) sünnetidir. Tavsiye eden odur. Evlenip çoğalmamızı istemiş ve bizim çokluğumuzla övüneceğini söylemiştir. Demek ki görevimiz, onun övünebileceği bir nesil yetiştirmektir. Ailemiz bir nevi okuldur. Burada yetişecekler, onun övünebileceği kadar nitelikli olmalıdır.

Yoksa evlilik, bizim gönül eğlendirme aracımız değildir. Rahat bir yuva, duyguların tatmini, ev işlerinde kolaylık, maddî geçim gibi noktalar sonraki hedeflerdir ve okul olma niteliğinin peşin birer ücretidir ancak. Peygamberimiz (a.s.m.) sürekli iyi geçinmeyi tavsiye etmiş ve kendisi de yaşamıştır. Kendisi asla boşanmamış, boşanmayı, “Allah'ın en sevimsiz gördüğü helâl” olarak nitelendirmiştir.

Eğer gerçekten objektif şartlar oluşmuşsa boşanabilirsiniz. Ama dikkat! Boşanmak, Allah'ın en sevmediği helâldir. Rabbimiz, bizim irademize karışmıyor, boşanmayı gerektiren şartlarda bizi geçinmeye zorlamıyor, ayrılığa izin veriyor. Ama bundan “hoşlanmıyor.”

İşte asıl mesele burada. Gerçek şartlar oluştuğunda bile boşanmak Rabbimizin hoşuna gitmemişse, ona sevimsiz gelirse, kişilere göre değişen göreceli gerekçelere dayanan tartışmalardan, küskünlüklerden hoşlanır mı hiç?

İster bey olun, ister hanım. Eğer evlenmişseniz, geçinmeye ve mutlu olmaya mahkûmsunuz. Çünkü Allah böyle istiyor. Hangimiz Ona sevimsiz gelen bir işi yapmaya cür'etkâr olabiliriz?

Geçinmek veya mutlu olmak, sizin için zor olabilir. Belki de imkânsızlığına inanıyor, “Artık böyle gelmiş böyle gider” diye düşünüyorsunuzdur.

Ama şu temel kuralda anlaşalım: Allah ve Resulü (a.s.m.) bizden geçim ve mutluluk istiyor; boşanma istemiyor. İşte bu büyük gaye uğruna her acıya dayanır, her fedâkârlığa katlanırsınız.

### **İkinci evlilikte mutluluk garanti mi?**

Eğer evlenmişseniz, geçinmeye ve mutlu olmaya mahkûmsunuz. Hem boşansanız bile ikinci evliliğinizde kesinlikle mutlu olacağınızı garanti edebilir misiniz? ABD, boşanmanın en yoğun olduğu ülkelerden biri. Buradaki evlilerin yüzde 40'ı ilk eşinden boşanıyor. Bundan sonraki evliliklerinde daha tecrübeli ve başarılı olduklarını sanmayın. İkinci defa evlenenlerin

yüzde 60'ı, üçüncü defa evlenenlerin de yüzde 75'i boşanarak yuvasını yıkıyor. Demek ki boşanmak her zaman çözüm değil.

Sonraki evliliğinizde mutlu bile olsanız, yıkılan yuvanın enkazından gelen hatıralar ya da geride kalan çocuklarınız sizden bir parçadır. Onların yaban ellere gitmesine kalbiniz dayanabilecek mi? Her şey bir yana, sadece dünya tatlısı çocuklarınızdan hiç ayrılmamak ve onları üvey anne babanın eline bırakmamak için bile her türlü fedakârlığa katlanırsınız.

Üstelik fedakârlığı tek taraflı düşünmeyin. İkiniz de birbirinize katlanıyorsunuz. Herkes kendisini sever ve doğru olduğuna inanır. Sizin için o ne kadar çekilmezse—ki böyle tek taraflı değerlendirmelere her zaman itiraz ederim—siz de ona göre çekilmezsiniz.

Geçen bölümde Sokrat'ın olumlu davranışını anlattım. Belki de, “Allah hiç kimseyi Sokrat'ın durumuna düşürmesin” diyeceksiniz. Tarihin bize anlattığına göre eşi huysuzdu ve o sabrediyordu. Şimdi geçmişe gidip onları yargılayamam. Ama belki de, asıl sabırlı olan eşiydi. Belki de Sokrat'ın felsefik tartışmalar ve arkadaşlarıyla fazla zaman kaybedip kendisini ihmal ettiğini düşünüyordu. Bu varsayımların sonu gelmez. Ancak apaçık bir gerçek var: Eşler arasındaki tartışmalar, siyahla beyaz kadar net değildir.

## 2. Geçimsizlik sebeplerinizi belirleyin

Eşler arasındaki geçimsizliğin tek sebebi vardır: Geçinmeyi bilmemek. Evleninceye kadar bir sürü lüzumsuz bilgiler beyinlerimizi doldurur. Çoğunun bize hiçbir faydası yok. Çevrenize bakın. Birçok genç, evliliğe hazırlıksız adım atıyor. Yeterli eğitim ve alt yapı yok. Sonuçta bocalıyor.

Geçimsizliğin tek sebebini “geçinmeyi bilmemeye” indirgeyin başka gerekçeleri inkâr ettiğimi düşünmeyin. Her şey, “Geçinmeyi bilmeyenler geçinmeyi öğrensin” kolaycılığında değil. Elbette çok ciddi sebepleri var. Acı içinde ve huzursuz olan çiftlere, “Anlayışlı olun, geçinmeye çalışın, hoşgörülü davranın, neyiniz eksik, hâlinize şükredin” demek yeterli olmuyor.

Ben sorunlara iki şekilde yaklaşıyorum:

Önce sorunlarımıza bakış açısını değiştireceğiz. Bunu ilk bölümde genişçe yazdım.

Sonra problemlerimize etkili ve kalıcı çözümler bulacağız.

Yoksa hasta olan bir insana, “Neyin var, kendini güçlü hisset. Sabırlı ol, diren” demek yeterli olmaz. Gerçi bunlar doğrudur. Kişi hastalığı önce beyninde yenmelidir. Fakat sorunu gerçek anlamda da çözmek gerekir. Açlığa tahammüllü olmak, alışabilmek, oburluğu yenmek önemlidir. Ancak açları da doyumak gerekir. Gıda ihtiyacını kontrol altında tutmak ayrıdır, sürekli aç yaşamak ayrıdır. Birincisi mümkün ve gereklidir. Ama ikincisi yaratılışa aykırıdır.

Önce ailedeki geçimsizliğin, sık tartışmaların, mutsuzluğun sebeplerini sıralayalım:

- 1- Huy ve mizaç uyumsuzluğu,
- 2- Aşırı yaş farkı,
- 3- Kültür ve eğitim farkı,
- 4- Meslek ve sosyal konumun değerlendirilmesindeki yanlışlıklar
- 5- Gereksiz kıskançlıklar, kompleksler,
- 6- Parasal beklentilerin yetersizliği,
- 7- Erkeğin veya kadının mesleğine yönelik itirazlar,
- 8- Cinsel problemler,

- 9- Eşlerin ailelerine yönelik eleştiriler,
- 10- Birbirinin sevgi ve ilgisini yetersiz görme,
- 11- Ailede edindikleri alışkanlıkların farklılığı,
- 12- Dini anlama ve yaşayış biçimindeki farklılıklar,
- 13- Eşler hakkında ailelerin ve çevrenin dedikodusu,
- 14- Çocuk olmaması,
- 15- Alkol, kumar gibi kötü alışkanlıklar,
- 16- Çapkınlık veya iffetsizlik.

Sayıdığımız geçimsizlik sebeplerini arttırmak mümkün. Ancak başka sebepler burada sıraladığımız bir grubun içinde de değerlendirilebilir.

### **Kadın niye dırdır eder?**

Bunların birisi bile olsa ve etkisini hissettirse aile huzurunda azalma olur. Eğer birkaçı veya tümü de varsa, o ailede bulunmak sürekli sorun, sürekli mutsuzluk demektir. Eşler arasındaki geçimsizliğin tek sebebi vardır: Geçinmeyi bilmemek. Evleninceye kadar bir sürü lüzumsuz bilgiler beyinlerimizi doldurur. Çoğunun bize hiçbir faydası yok. Çevrenize bakın. Birçok genç, evliliğe hazırlıksız adım atıyor. Yeterli eğitim ve alt yapı yok. Sonuçta bocalıyor.

Kimileri çözüm olarak, eve geç gitmeyi veya gitmemeyi tercih eder. “Eve gidip de ne yapacağım? Karı dırdırı dinlemekten bıktım” diye düşünürler. İyi de hiç düşündünüz mü, hanım niçin dırdır eder? Hem evdeki hanımınızın yaptığı tek iş dırdır etmek mi? Onun iyi yönlerine niçin bakmıyorsunuz?

Sorunların arttığı dönemde kavgalar öyle bir hâl alır ki, erkek egemenliğini dayakla kuracağını zanneder. Belki de çaresizlikten başvurur. Oysa bu da sorunu arttırmaktan başka bir işe yaramaz.

### **Dert de çoktur derman da**

İleriki safhalarda özellikle psikolojik hastalıklar, hattâ intihar teşebbüsleri gelir. Hatta boşanma niyeti ortaya konur. Belki de gerçekleştirilir.

Her kavganın, her tartışmanın bir dili, bir mesajı vardır. Çoğu insan bu mesajı algılamaz, şifresini çözemez. Oysa mesaj algılandığında, şifre çözülsün kavgalar ve hoşnutsuzluklar yerini mutluluğa bırakır.

Eğer —erkek veya kadın— intihardan söz ediyor veya teşebbüs ediyorsa bunun anlamı, “Ben ölmek istiyorum” değildir. Hiçbir insan durup durduk yerde ölmek istemez. Bunun bir anlamı, bir şifresi vardır. Eğer o şifre çözülüp gereği yapılmazsa problem katlanarak devam eder.

Evet, evlenmek kolay, sürdürmek zordur. Dert çoktur —ama ben şaire muhalefet ediyorum— derman da çoktur.

## **3. En büyük yanılgıdan kurtulun**

Yeni evlenenlerin en büyük yanılgısı, “dikensiz bir gül bahçesi” düşleyerek hayal kırıklığına uğramaları, yıllardır evli olanların en büyük hatası ise, “böyle gelmiş böyle gider” havasına girip daha iyiyi bulmak için hiçbir girişimde bulunmamalarıdır.

Henüz üniversitede iken tanışıp nişanlanan bir tanıdığım vardı. Evleninceye kadar defalarca kendisiyle ve ailesiyle görüştü. Tanımak için yeterli zaman ve imkânı sahipti. Evlendiklerinin daha ilk günlerinde sorunlar patlak verdi. Delikanlı, “Galiba yanıldım ve yanlış bir kişiyle evlendim” dedi. Hayal kırıklığına uğradı. İlk tanıştığı günlerde kırmamak için olağanüstü

nazik bir dil kullandığı eşine bağırıyor, tartışıyor, kırıyordu. Sorun zaman zaman olağanüstü boyutlara varıyor, sık sık uçurumun kenarından dönüyorlardı. Oysa problemler kolayca çözülebilecek cinstendi. Ancak taraflar tartışmaya sebep olan basit konularda ille de kendilerinin dediğinin doğru olduğuna inanıyorlardı.

Gençler, hatta yaşlılar! Dikkat edin. Evlilik öncesi edindiğiniz izlenimler sizi yanıltabilir. Birbirinizi yeterince tanıdığınızı sanırsınız. Ara sıra fark ettiğiniz hata ve kusurlar için hoşgörülü davranır, zamanla geçer diye düşünürsünüz. Evlenince her şey geçecek, pırıl pırıl bir mutluluk ortamında yaşayacaksınız. Önce bu yanlışınızı düzeltin. Yeni evlenenlerin en büyük yanılgısı, “dikensiz bir gül bahçesi” düşleyerek hayal kırıklığına uğramaları, yıllardır evli olanların en büyük hatası ise, “böyle gelmiş böyle gider” havasına girip daha iyiyi bulmak için hiçbir girişimde bulunmamalarıdır. Dalgasız deniz ve dikensiz gül bahçesi olmayacağını, zaten hiç olmadığını düşünün. Rahat edersiniz. İnsanın olduğu yerde mutlaka sorun olur. Asıl sorun, sorun olmayacağını hayal edip hazırlıksız olmaktır. Yoksa problemin muhtemel olduğunu düşünüp çözüm için hazırlıklı olmakta hiçbir sakınca yok.

### **Mutlu olmayı başarabilirsiniz**

Siz dünyanın en mühim bir işini başarıyorsunuz. Aile, Rabbimizin en muhteşem sanat eseri olan “insan”ın üretildiği ve eğitildiği bir kurumdur. Yaptığınız iş büyük olduğu kadar zordur da. “Bir aileyi yönetmenin bir devleti yönetmekten farkı yoktur” sözü boşuna mı söylenmiş?

Aralarında huy, mizaç, alışkanlık, yaş, eğitim, kültür, gelenek ve beklenti farklılığı olan iki insan bir araya gelip yuva kuruyor. Dünyada ölünceye kadar birlikte olmaya ve inşaallah ahirette de ebedî beraber olmak için gayret ediyor. Kolay ve küçümsenecek iş mi?

Başarırsanız büyük bir iş başarmış olursunuz şüphesiz. Yürekli olun, başarırsınız.

En büyük hata, bizim kendimizi sevmemizdedir. Elbette kendimizi sevelim. Ruhen ve kalben rahat ve huzurlu olmak için bu gereklidir. Ancak başkasını da sevelim. Biz insanlar, başkasını sevdiğimizde aslında kendimizi seviyoruzdur. Kimi insanlardan hoşlanır, kimilerinden nefret ederiz. Niçin? Çünkü, kendimizde olan bazı huy ve davranışları üzerinde gördüğümüz bir başkasını sevmişizdir. Kurulan arkadaşlıklara bakın. Genelde herkes kendisi gibi bir arkadaş ister. Belki normal olan budur. Bunu kabul ederim. Ama bir arkadaşınızın size benzemesini istemenizi doğru bulmam. “Zevkler ve renkler tartışılmaz” sözü boşuna mı söylenmiş?

Eğer kendinize benzetmek istediğiniz kişi eşiniz ise, en büyük yanışı yapıyorsunuz demektir. Eşinizi olduğu gibi kabul edin. Aranızdaki farklılıklar vazgeçilmez temel meseleler değilse anlayışlı davranın ve dayatmaya girişmeyin.

### **Vazgeçilmezlerimiz nedir?**

Erkek için evin geçimini sağlayacak bir işte çalışması, evi ve ailesini koruması, dertleriyle ilgilenmesi, kötü alışkanlıklardan uzak durması ve kendi iffetini koruması vazgeçilmezdir.

Kadının da, gücü yettiğince ev işlerini görmesi, kendi iffetini koruması, çocukların bakımı ve terbiyesiyle ilgilenmesi şarttır.

Bunlar gibi temel hususların dışında kalan ayrıntılarda kendi tercihlerimizi kocamıza veya hanımımıza dayatmakla ne kazanırız?

### **Ortada buluşun**

Eşler arasında çok farklı tercihler olabilir. Yemeğin tuzundan baharatın çeşidine, giyim zevkinden uyku saatine, ilgi alanlarından sohbet konularına kadar apayrı dünyaların insanı

olabilirsiniz. Burada yapılacak olan, her iki tarafın da “Benim olduğum noktada buluşalım” anlayışından vazgeçmesidir. Ortada buluşmaya ne dersiniz?

Eşlerden birisi daha eğitilmiş ve kültürlü olabilir. Sakın diğerini küçümsemesin. Bir gün ona öyle bir muhtaç olur ki, ondaki o meziyet hiç kimsede bulunmaz. En acılı ve amansız problemlere düştüğünüzde başınızdan bir an bile ayrılmayacak olan eşinizdir. Onun yerini hiçbir varlık tutamaz. Sadece zor günler için değil eşinize duyduğunuz ihtiyaç. Hemen her gün birbirinize nasıl muhtaç olduğunuzu düşünün. Kısa süreli zorunlu yokluklarda nasıl sıkıntı yaşadığınızı hatırlayın. Siz birbirinize lâzım-sınız.

Eşinizin daha kültürlü ve eğitilmiş olmasını mı istiyorsunuz? Bunu zaman içinde kazanmasını sağlayacak formüllere başvurun. Kitap okumasını mı istiyorsunuz? Dayatmayla değil, teşvikle yola çıkın. Her insanın bir zaafı ve hoşlandığı alan vardır. İsteklerinizi onunla birleştirin. Bugün kültür dünyamıza kazandırılan sayısız eser var. Üstelik okumanın dışında seminer, konferans, film, kaset, video, CD gibi dünya kadar araç bulunuyor. Bunları değerlendirdiğimizde dilediğimiz noktaya ulaşırız.

Hem zamana bırakalım. Bir çekirdek bir anda ağaç olup meyve verir mi? Zamanla küçümsediğiniz eşiniz öyle bir noktaya gelir ki, şaşırırsınız. Allah nelere kadirdir. Siz sabır ve kanaatla, “Allah'ım, Senin rızan için geçim yolunda her şeye katlanıyorum. Sen de benim eşimden beklentilerimi ihsan et” diye yürekten dua ederseniz, elinizin boş döneceğini mi sanırsınız?

### **Ömrünüzü tüketmeyin**

Bazı erkek ve hanımları, çok basit konularda aşırı titiz görüyorum. Söz gelişi, bazı hanımlar eşyaya çok önem veriyor. Eşyanın yeri ve konumunu sadece kendisi belirliyor ve bunun değişmesini hiç istemiyor. Bu yüzden kavgalar çıkıyor.

Hanımlar! Beyniniz o evde misafir mi? Onun tercihlerini de dikkate alsanız kıyamet mi kopar? Hem ev dekorasi göreceli bir tercihtir; eşinizi kırmaya değer mi?

Beyler! Eğer eşiniz dekorasyona böylesine önem veriyorsa fazla üzmezin kendinizi. Evde daha çok kendisi kaldığı için orayı özel bir dünyası olarak görüyor. Sizin başka işleriniz ve idealleriniz var. Bununla zaman kaybetmeyin. Bu yüzden tartışıp huzurunuz bozulacaksa bırakın o eşya öylece kalsın.

Görüyorsunuz. Her iki tarafın da anlayışlı olmasını öneriyorum. Eğer iki taraf da buna özen gösterirse o evde huzur hakim olur. Eğer bir taraf anlayışlı olursa, hiç değilse kavga olmaz. Bana kalırsa yine huzur ve mutluluk hakim olur. Ben öyle davranıyorum ve olumlu sonuçlar alıyorum. Çünkü yapacak çok mühim işlerimiz var. Neden ömrümüzü basit sorunlarla tüketelim?

### **4. Önce hatayı kendinizde arayın!**

Ailenizin huzur ve mutluluğu için her şeye katlanmalısınız. Onu halletmeden ciddi bir iş yapabileceğinizi sanıyorsanız, yanılırsınız.



Mutlu olmadan, işinizde başarılı olamazsınız. İşiniz için gereken fedakârlıklara katlanamazsınız. Belki bazen erken gidip geç gelmeniz gerekebilir. Ancak işinizle ilgili her atılım, arkanızda eşinizin desteğini gerektirir. O yoksa zaten sağlıklı düşünmeniz ve başarılı olmanız zordur.

Ev içindeki sorunları çözmeden ibadetlerinizde huzur ve sükûnu bulamazsınız. Eşinizle birlikte mutlu ve huzurlu bir dünya kurmadan akrabalık, arkadaşlık, misafirlik, davet ve komşuluk ilişkilerini güzel ve sağlıklı bir seviyeye getiremezsiniz.

Evlenmek gibi büyük ve kutsal bir işe girişmişseniz, bunu mutlaka başarmalısınız ve kesinlikle başarabilirsiniz. Evlendikten sonra ayrılığı unutun. Boşanmayı lügatınızdan çıkarın. Boşanmayı, gerektiğinde başvurulacak bir kurtuluş kapısı olarak görenler, geçinmekte zorlanırlar. Siz kendinizi boşanmayacak kabul edin, geçinmeye mahkûm bilin.

Boşanmak sağlığı bozar. İnsanların duygu dünyalarında büyük sarsıntılara yol açar. Tekrar evlenip mutlu bile olsanız, ilk eşinizle yaşadığınız hatıralar, paslı bir hançer gibi kalbinize saplanır. Acı çekersiniz. Hele çocuklarınızı nasıl unutursunuz? Hepsi sizin bir parçanızdır.

Eşinizin ne kadar eksiği ve kusuru varsa da, boşanmayı değil, sorunları aşmayı düşünün. İlk tanıştığınız günleri hatırlayın. Cenab-ı Hakkın sizi bir araya getirdiğini, Onun tercih ettiği her şeyde bir hayır bulunduğunu, kim bilir bu birliktelikte de sizin bilmediğiniz nice hayırlar olabileceğini düşünün. Rahatlarsınız. Güç kazanırsınız.

### **Çözumsuz hiçbir şey yok**

Belki huzursuz olduğunuz günlerde bunun böyle sürüp gideceğini zannedersiniz. Oysa yarının nice mutluluklara gebe olduğunu bilemezsiniz. Şunu düşünün: Rabbiniz sizin nasıl acı çektiğinizi biliyor ve görüyor. Madem o bunu onaylamış; mutlaka bir hikmeti vardır. Sabrediniz. Ancak sorunları çözmek için de çırpınmalısınız.

Yıllar önce bir gençle bir dostumun tavsiyesiyle telefonda tanıştım. Dindar bir hanımla tanışmış, ailelerinin tepkisine rağmen evlenmişlerdi. Çok mutluydular. Birkaç kez bir konuda yardımım dokunmuştu. Bir gün aralarında müthiş bir geçimsizlik olduğunu öğrendim. Beni bayramlaşma vesilesiyle aramıştı. Dedim ki: “Bana nereden öğrendiğimi sorma. Önemli olan meselenin doğru olup olmadığı. Aranızda bir sorun olduğunu duydum. Çok üzüldüm. Sabırlı ve anlayışlı olun. Nasıl bin bir güçlükte evlendiniz. Ailelerinize meydan okudunuz. Şimdi ayrılıktan söz ediyormuşsunuz. Bunu kabul edemiyorum. Size tepki gösterenleri güldürecek misiniz? Onun için nelere katlandığını düşün. Boşanmayı kesinlikle aklından çıkar. Ben senin yüzünü bile görmedim. Ama Allah için seviyorum. Bak sizin için üzüliyorum ve dua ediyorum. Şu kadarını düşünün, hiç tanımadığımız bir insan bile bizim için üzülüyor, deyin. Güzelce konuşun, anlaşın. Halledilemeyecek hiçbir şey yoktur.”

“Ağabey sizi üzdüğümüz için özür dilerim” dedi. “Olsun” dedim. “Sizin derdiniz benim derdim. Ama mutlaka çözün.”

Sonradan iyi oldukları haberini aldım, sevindim.

Böyle çok örnek var. Bazen yıllarca nişanlı kalıyor, evlenmeden önce tüm engelleri aşıyorlar. Evlendikten sonra dünya kadar sorun çıkarıyorlar. Oysa ya her ikisi kaprislerini bırakacak ya da birisi. Bir taraf anlayışlı olsa bile o evde huzur meltemleri eser ve diğeri de geçimsizliği bırakır.

İster kadın olsun, ister erkek, eşlerin yapacağı başka mühim bir husus, kesinlikle işe kendisinden başlamasıdır. Önce siz kendinizde olan hatayı yok edin. İnsan hep başkasını hatalı görür. Oysa en doğrusu, önce kendimizi hatalardan ayıklamaktır.

### **Eşiniz sizden korkmasın, sizi sevsin**

Derdini anlatan bir genç, bir gün eşinin boynuna bıçak dayadığını söyledi. Korkup boyun eğmesini istemiş, kötü bir niyeti yokmuş.

Olmadı. İşin içine olumsuzluk girdi mi, hiçbir şey beklemeyin. Hem niye eşiniz sizden korksun? Siz eşinizi sevin ve kendinizi ona sevdin. Her şeyin ilâcı, baş tacı sevgidir. Kâinat sevgi hamuruyla yoğrulmuş. Konuştuğu zaman hep karşı tarafı suçlayan nice evli görüyorum. Oysa biraz konuşunca ve benim peşpeşe sorularım gelince, kendisinin de hatalı olduğu ortaya çıkıyor. Baştan buna hiç inanmıyor. Bu şekilde mutluluğu bulamazsınız.

Peygamberimiz (a.s.m.) insanlarda bir hata gördü mü, “Bana ne oluyor ki, sizi şöyle görüyorum” derdi. Önce kendinizi sorgulayın. “Ben ne yaptım ki, eşim böyle davranıyor?” deyin.

Önce kendinizi hatalardan arındırın. Elbette tümünü yok edemezsiniz. Hiç değilse en büyüklerini yok edin. Hiç değilse hatalı olduğunuzu kabul edip, gerektiğinde özür dileyin. Bakın nasıl hava değişiyor.

Bazen eşlerde hata olmadığı halde, karşı taraf olağanüstü duyarlılığından hata zanneder. Mümkünse onu da halledin. Geçici bir süre de olsa, ortada bir hata yoksa bile onu memnun etmeye çalışın. Belki onuru incinmiştir, belki sizin kendisine önem vermediğine inanıyordur.

### **Birbirinizin gönlünü fethedin**

İster kadın olsun, ister erkek, eşlerin yapacağı başka mühim bir husus, kesinlikle işe kendisinden başlamasıdır. Önce siz kendinizde olan hatayı yok edin. İnsan hep başkasını hatalı görür. Oysa en doğrusu, önce kendimizi hatalardan ayıklamaktır.

Önemli olan, sizin ne olduğunuzdan ziyade onun sizi nasıl algıladığıdır. Belki sizin sevgi ve bağlılığınız hiçbir kimseyle kıyaslanmayacak kadar çok. Ama o bunun farkında olmayabilir. O halde duygularınızı hissettirmelisiniz. Her insanın hoşlandığı şeyler farklıdır. Hayat arkadaşınız nelerden hoşlanıyor? Hediye, gezme, sohbet, ilgi, iltifat veya başka unsurlardan hoşlanabilir. Bunları yeterince kullandığınızdan emin misiniz?

Bunlar her iki taraf için de geçerlidir. Söz gelişi, erkeklerin de farklı ilgi alanları vardır. Hep beyinizi suçlamak yerine, onun gönlünü fethedin. Tertip ve düzenden mi hoşlanıyor? İyi ve sürpriz yemeklerden mi? Kitap okumanızdan mı? İlgi ve sevginizden mi? Mutlaka sevdiği bir alan vardır. Onu mutlu etmekten hoşlanmaz mısınız?

Eşler için etkili ve süper bir kural söyleyeyim: Eşinizin size nasıl davranmasını istiyorsanız, siz de ona öyle davranın. Peygamber Efendimiz (a.s.m.), “Sizden biriniz kendisi için istediğini kardeşi için istemedikçe tam iman etmiş olamaz”, “Kendinize yapılmasını istemediğiniz bir şeyi mü'min kardeşinize de yapmayın” buyurmuyor mu? Eşimiz bizim din kardeşimiz değil mi aynı zamanda?

### **Siz ısrarla gül atmayı sürdürün**

Onun bize yapmasını istemediğimiz davranışları biz de ona yapmayalım. Tabîî ondan istediğimiz davranışları da önce biz sergileyelim. Tüm insanlar eşinin tatlı dilli olmasını ister. O halde tatlı dilli ve güleryüzlü olun. Eşinizin kırıncı olmamasını mı istiyorsunuz? Önce siz kırıncı her söz ve davranıştan kaçının. Eşinizin, anne ve babanıza, hatta diğer akrabalarınıza saygı duymasını mı istiyorsunuz? Önce siz onun anne babasına ve akrabalarına saygılı olun. Zaten mi saygılısınız? Daha fazla sevgi, saygı, ilgi gösterin, işlerine yardımcı olun. Üstelik bunu o da size aynısını yapsın diye değil, gerçekten böyle gerektiği için yapın. Eşinizin annesi sizin de annenizdir, babası sizin de babanızdır. Bakın bin bir güçlülle eşinizi yetiştirmiş, size

vermiş. Hem mü'min kardeşinizdir, büyüğünüzdür. Hatta yanlış yapıyorlarsa bile, siz iyi davranın. Zamanla iyi davranmaya başlarlar.

Tüm iyiliklerinize ve iyi duygularınıza rağmen yine mi kötü muamele görüyorsunuz? Siz yine iyi davranın. Herkes yanındakinden harcar. Siz iyiyseniz, zaten kötü davranamazsınız.

Sizin bitip tükenmeyen bir sabırla gösterdiğiniz iyi davranışlar mutlaka bir gün karşılık görecektir. Varlıkların en duyarlısı insandır. Siz sürekli gül atarsanız, karşı taraf taş atmayı sürdüremez. Bir gün evinize geldiğinizde her tarafın güllerle, rengârenk çiçeklerle süslü olduğunu göreceksiniz. Şaşırmayın! Bu, sizin ısrarla attığınız güllerin meyvesidir. Artık zaferinizi kutlayabilirsiniz. Belki çok acı çektiniz, belki çok zaman geçti. Olsun. Sonunda başardınız ya. Uğrunda acı çekilen mutluluk çok daha değerli ve lezzetlidir.

## 5. Seviyeli tartışın!

Eğer evliliğinizin mutlu ve huzurlu geçmesini istiyorsanız, tartışmaktan korkmayın. Hatta fırsat buldukça tartışın, tartışmaya zaman ayırın. Ancak sorun çözücü ve sonuç alıcı bir tartışmanın kurallarına uyun.

Tartışma tavsiyemizi yanlış anlamayın. Münakaşayı kast etmiyoruz. Münakaşada, karşılıklı atışma, üstün gelmeye çalışma, belki birbirini kırma pahasına bildiğinden şaşmama vardır. Ben müzakere anlamındaki “tartışma”dan bahsediyorum. Bunda karşılıklı görüş ve düşünce alış veriş, kendi kusurunu düzeltme, karşısındakini anlama, doğruyu bulma azmi vardır.

Ne yapayım, dilimizdeki “tartışma” iki anlama da gelebiliyor.

İşte böyle bir tartışmadan hiç korkmayın, çekinmeyin. Eğer evliliğinizin mutlu ve huzurlu geçmesini istiyorsanız, tartışmaktan korkmayın. Hatta fırsat buldukça tartışın, tartışmaya zaman ayırın. Ancak sorun çözücü ve sonuç alıcı bir tartışmanın kurallarına uyun.

Asıl tartışmamaktan ya da tartışmamaktan korkun.

Eğer eşiniz sessiz ve suskunsu, problem işaretidir. Çünkü, bilgilerini, duygularını, görüp işittiklerini eşiyle paylaşmayan kişinin sorunu var demektir.

Eşler mutlaka birbiriyle konuşmalıdır. Peki bütün eşlerin her konuştuğu, her düşündüğü aynı mıdır?

Hayır! Mutlaka farklılık vardır. Belki de güzellik bu farklılıklarda gizlidir. Farklı tercihler, farklı zevkler, farklı alışkanlıklar gibi bir dizi farklılıklar, mutlaka tartışma doğurur.

“Tartışma”dan kavgayı, kırgınlığı, inadı anlamadığınıza göre, tereddütsüz tartışın.

Eğer evliliğinizin mutlu ve huzurlu geçmesini istiyorsanız, tartışmaktan korkmayın. Hatta fırsat buldukça tartışın, tartışmaya zaman ayırın. Ancak sorun çözücü ve sonuç alıcı bir tartışmanın kurallarına uyun.

Asıl tartışmamaktan ya da tartışmamaktan korkun. Kurallarına uyularak yapılan seviyeli bir tartışma, aile içi geçimsizliklerin en güzel çözümü, mutluluğun zirvesine ulaşmanın da en güzel anahtarıdır.

Tartışma eşlerin birbirini tanımasına, birbirini keşfetmesine sebep olur. Yıllardır evli olduğu halde eşini yeterli tanımayan kimseler vardır. “İnsanlar konuşa konuşa anlaştığına” göre, konuşup tartışmadan birbirinizi tanıyamazsınız.

Tartışmayan eşler, asıl kişiliklerini gizlerler. “Aman kırıcı, üzücü olmayayım” diyen eşler, istek, tercih ve beklentilerini olduğu gibi anlatamazlar. Oysa konuşmanıza olumsuz duygularınızı karıştırmaz, duygusallığınızın dozunu iyi ayarlarsanız, eşinize karşı kendinizi en iyi ifade etmiş olursunuz.

### **Tartışmanın kurallarına uyun**

Sanır mısınız, “mutlu aile”, her şeyi tatlı ve kuzu kuzu halleden, hiç tartışmayan eşlerden meydana gelir?

Bir tarafın diğerinin her dediğine “Evet” demesi, kişiliği özgürce ortaya koyuşun önünde en büyük engeldir. Eşinizin her dediğine “Evet” demeyin. Her şeye lâf olsun diye karşı çıkın demiyorum. Kendinizi serbestçe ifade edin. Kişiliğinizi ortaya koyun. Hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeyleri açıkça belirtin.

Böyle bir davranış, birbirinizi daha iyi tanımanıza sebep olur. İleride daha büyük problemlerin çıkmasını engeller.

Ancak tartışmanın kurallarını iyi belirlemek gerekir.

Tartışma bilhassa geçimsizlik problemini acı bir şekilde yaşayan aileler için gerekli ve önemlidir.

Öncelikle tartışmanın zamanını ve mekânını iyi ayarlayın. Seviyeli bir tartışma için dışarıda başbaşa bir şeyler yeyin. Bu bir lokanta veya park olabileceği gibi, bir piknik alanı da olabilir. Kuşkusuz evinizde de yapabilirsiniz. Ancak yer değişikliği olaya daha bir cazibe ve ciddiyet kazandırır. Daha sonra aranızda belirlediğiniz bir süre boyunca tartışmaya başlayın.

Tartışma konularını bir kâğıda veya deftere yazarak daha plânlı ve düzenli olmasını sağlayın. Sonuçları da biriniz özetleyerek deftere kaydedin. Çünkü bir dahaki tartışma programında anlaştığınız noktaların değerlendirmesini yapacaksınız.

Tartışma esnasında birbirinizi, anlamaya çalışarak sabırla dinleyin. Açıklama amacının dışında sözünü kesip durmayın.

Eşiniz konuşurken sadece onu dinleyin. Onu anlamaya çalışın. Yoksa vereceğiniz cevabı düşünmeyin. Çünkü burada kimin galip geleceğini öğrenmek için bir münakaşa yapmıyorsunuz. Söz konusu olan ikinizin de mutluluğu.

### **Siz birbirinizin can dostusunuz**

Tüm zamanlarda yalandan ve farklı aksettirmekten kaçının. Hele böyle bir tartışmada şiddetle kaçının. Her şeyi olduğu gibi ve doğru bir biçimde söyleyin.

Tartışırken korkusuz olun. Eşinize de içinden gelerek konuşması için cesaret verin. Eşiniz sizden korkmasın, sizi sevsin.

İkiniz de ortaya attığınız iddiaları delillendirin. Zan, tahmin, varsayımlarla birbirinizi üzmezin.

Tavırlarınız doğru bilgilere dayansın. Eğer dedikodu, yalan, iftira, eksik duyuma dayanarak tartışıyorsanız mahcup olursunuz.

Bu tartışmayı küçük bir mahkeme havasında geçirin. Gerekli notları alın. Anlaştığınız konulara uymaya çalışın. Bir dahaki tartışma programında sonuçları gözden geçirin. Ancak bunu kesinlikle çocuklarınızın yanında yapmayın.

İlk günlerde çok uzun süren tartışmalar, giderek kısalacak, iyice ortadan kalkmasa da, büyük ölçüde azalacaktır.

Zamanla seviyeli bir tartışmadan en yüksek verimi almayı öğreneceksiniz. Mutluluğunuzu gölgeleyen sorunlar çözülecek, zaten mutluysanız, mutluluğunuzu zirveye taşıyacaksınız.

Unutmamanız gereken tek nokta şu: Siz birbirine iki rakip, iki hasım, iki düşman değil; ortak bir dünyayı paylaşan ve birbirinin mutluluğuna çalışan iki can dostusunuz.

## 6. Evlilik aldatan aşkın bitişi, gerçek sevginin başlangıcıdır

Kim bilir şimdiye kadar “Evlenince aşk biter, sevgi azalır, hayat monotonlaşır” sözünü defalarca duydunuz. Gariptir ki, evlenmeden önce birbirini ölesiye sevdiğini sandığımız çok sayıda çift, sanki bu sahte sözü haklı çıkarmaya yemin etmiş gibi, geçimsizlikleriyle sizi kandırdı.

Peki gerçek nedir? “Ateş olmayan yerden duman çıkmadığına” göre, bu gerçek dışı dumanı tüttüren nedir?

Olayın aslı şudur: Aşk ya da flört dönemi, insanların en fazla yalan söylediği, kendisini farklı tanıttığı ve karşısındakini yanlış tanıdığı bir dönemdir. Taraflar hem kendi kusurlarını alabildiğince gizlemeye çalışır, hem de sevdiğinin kusurlarını görmez. Muhatabını üzmemek için hoşlanmadığı şeylerden hoşlanmış gözüktür. Sevdiğinin her eksik ve kusurunu te’vil eder, onlara iyi yorumlar getirir. Taraflar sanki yüzlerine birer maske takınmışlar, gerçek yüzlerini gizleyip, karşısındakinin hoşlanacağını sandığı bir kişilik sergilemişlerdir.

Evlenince bu maskeler çıkar. Amaç sevdiğine kavuşmak olduğu için artık amaca ulaşılmış, zahmete katlanmaya gerek kalmamıştır. Taraflar gerçek kişiliklerini sergilemeye başlarlar. Sevenlerin odaklandığı nokta cismanî güzellik ise, sonuç daha da vahimdir. Çünkü, aşkın yöneleceği asıl adres, cisim değil, kalp ve ruhtur. Asıl cazibe ve güzellik, duygusallıkta ve ruhsallıktadır. Sevgiyi nefis adına cisme yöneltenin, arzusunun aksiyile tokat yemesi normaldir. Bu yüzden asıl güzelliği keşfedemeyenlerin evlilikleri her geçen gün sıradanlaşır ve mutsuzlukla sonuçlanır. Gerçi böyle bir evliliği kurtarmak da imkânsız değildir.

İşte insanları evlenince aşkın bittiği yanılgısına götüren bu tür yanlış anlama ve yanlış yorumlamalardır.

Oysa evlilik sevginin bitişi değil, kökleşme dönemidir. Evlilik öncesi aşk ise, kısa süreli tanışma safhasıdır; dikkat edilmezse insanı aldatır. Asıl sevgi, evlenince devreye girer ve giderek şiddetlenir. En güçlü dönemi ise, yaşlılığın son günleridir.

### Evlilik çocuk oyuncağı değil

Çünkü, eşler arasındaki karşılıklı sevgi öyle bir sevgi olmalıdır ki, onu hiçbir engel, hiçbir problem sarsmamalıdır. Sevmek, aynı zamanda acı çekmektir, katlanmaktır, feragattır, fedakârlıktır. Karşılığında acı çekilmeyen ya da acı çekmenin göze alınamadığı sevgi, sevgi değildir ve kolayca vazgeçilir.

Severek ve isteyerek evlenen, ancak eşinden kaynaklanan sürekli bir hastalık ya da problem çıktığında ayrılmanın plânlarını yapanlar, âşık değil, en büyük sahtekârdırlar. Hatta evlendiği zaman sükün eden problemler karşısında, onları çözme cesaretine girişmeyip, “Yanlış adayla mı evlendim? Aldandım mı yoksa? Şimdiye kadar gördüklerim bir serap mıydı?” diyerek farklı arayışlara giren, âşık olduğunu zanneden ve kendini aldatan bir zavallıdır. Böylelerini,

“Ne yapayım, tam tanıyamadım, aldandım. Ben onu iyi zannetmişim” demeleri de kurtarmaz. Tam tanımadığınız bir kimseye nasıl âşık oluyorsunuz? Evlilik çocuk oyuncağı mı ki, âşık olduğunuzu söyleyip bir gencin geleceğini karartıyorsunuz?

### **Sevgi ömürlüktür, sonsuzdur**

Aşk bu kadar ucuz mu? Zaten magazin gazetelerine yansıyan “aşk” lâfı maalesef “fuhuş”u ya da en hafif tabirle “gönül eğlendirmeyi” ifade ediyor. Ayda ya da günde bir sevgili değiştirilir mi? Sevgi, ömürlüktür, hattâ sonsuzdur. Siz, değil dünyevî ömrü, sonsuz bir hayatı hedeflemelisiniz. Beraberlik mukavelesini sonsuzluğa göre imzalayanların aşkını, küçük problemler bitirir mi?

Âşık, sevdiği için her türlü acıya katlanabilen kişidir. Zoru görünce kaçmak, aşkın kitabında yoktur. Bunun için sevgi evlenince kökleşir diyorum. Daha doğru bir ifadeyle, “Sevgi evlenince kökleşmeli” demem gerekir. Çünkü, bunu başlatma gücünü ve becerisini gösteremeyip ya eşini bırakan ya da mutsuz bir beraberliği sürdürmek zorunda kalanlar var.

Eşinizi iyi ve kötü günde sevecek ve bırakmayacaksınız. Onu, acısıyla, tatlısıyla, iyiliğiyle, kusuruyla seveceksiniz. Ancak olumsuz yönlerini sevmek, ona şefkat edip düzelmesine çalışmak demektir. Bunu da usulüne uygun yapmanız gerekir. Yoksa onu düzeltereğim diye kırıp dökmek, aceleci olmak, ıslah işini lütuf ve sabırla sürdürmemek, yeni bir mutsuzluk sebebidir.

Zaten siz eşinizi anlamaya çalışırsanız, birbirinizle anladığınız dilden konuşursanız, ikiniz de birbirinizin en çok sevdiği ve tam istediği bir konuma geleceksiniz. Sorununuz ne kadar büyük ve yaşınız ne kadar ileri olursa olsun, mutluluğu yakalamak zor değildir. Yeter ki isteyin ve başarmaya çalışın.

## **7. İşinizde yoğunlaşırken ailenizi ihmal etmeyin**

Bazı ailevî problemler, erkeğin kendi işiyle aşırı ilgilenerek ailesine fazla zaman ayırmamasından kaynaklanır. Çok nadir de olsa, aynı durum çalışan kadınlarda da olabiliyor.

“Gözden irak olan gönülden irak olur” sözü boşuna söylenmemiş. Eşlerin görüşmemesi, diyalogsuzluğa yol açıyor. Birbiriyle konuşamayanlar, duygu, düşünce ve beklentilerini ifade edemiyorlar. İletişim kanalları kapalı olduğu zaman, sû-i zanlar, vehimler, tahminler ortaya çıkıyor. Eşler birbirlerini, zanlara, varsayımlara, dedikodulara göre değerlendiriyorlar. Sonuçta bir dizi problem sökün ediyor.

Bazen fazla çalışmanız gerekebilir. Geçici bir süre çalıştığınız iş yerinin mesaisi yoğun olabilir. Kimi durumlarda paraya fazla ihtiyacınız olduğundan ya da kariyer yapmak için evin dışında aşırı çalışmanız mümkündür. Ama mutlaka, bunun dozunu iyi ayarlamalısınız. İşiniz, eşinizle sorun çıkarıyorsa, size getirdiği kadar götürebilir de.

Gündüz memurluk yapan geceleri de kendi kurduğu ek bir işte çalışan kimse için hanımların isyanı şu cümlede toplanır: “Ev sanki otel oldu.” Lokanta bile değildir. Çünkü, yemek saatlerinde bile evin reisi dışarıda bulunmaktadır.

Oysa bu durumda her iki tarafı ilgilendiren sorumluluklar var. Eğer evin ihtiyaçları yoğun çalışmayı gerektiriyorsa, hanımın ve çocukların anlayışlı olması gerekir. Bu durumda erkeğin yapacağı, ortak sıkıntılarını bütün açık yürekliliğiyle eşine anlatması ve onun hoşgörüsünü istemesidir. Siz birbirinize kapalı kutu gibi olursanız, birbirinizin kalplerinden geçeni elbette bilemezsiniz.

### **Başkasını kurtarıırken ailenizi de düşünün**

Öte yandan dinî hizmetlerde bulunan insanların hatalarından birisi, başkalarına hizmet götürürken, aile ve çocuklarını ihmal etme tehlikesidir. Başka çocukların dinine ve ahlâkına hizmet eden bir annenin aynı şevk ve cezbeyle kendi çocuklarına anlatmadığını, başkaları için programlar yapan bir hizmet ehlinin, aynı gayreti eşinden esirgediğini görebilmekteyiz.

Bu konuyu tam tahlil etmeden, öncelikle şu gerçekleri ortaya koyalım:

Sözünü ettiğimiz problem tüm hizmet ehli için geçerli değildir. Bu tür olaylar nadiren yaşanmaktadır.

Ayrıca bazı durumlarda hizmet ehli değil, ailesi veya çocukları sorumludur. Çünkü, o hizmet ehli “verici” olmuş, ancak onlar tenezzül buyurup “almamışlardır.”

Bir önemli nokta da, çetin bir dönemde Allah’ın dinine hizmet için her türlü sıkıntıyı göze alan hizmet ehline, sadece bu zaviyeden bakılmaması gerektiğidir. Çünkü onlar, insanların Allah’ın adını bile anmaktan korktukları bir dönemde, hapis, sürgün, baskı ve işkenceyi göze alarak Allah’ın dinine hizmet etmişlerdir. Onlar, dün de, bugün de şerefli bir hizmet icra etmekte ve her türlü takdiri hak etmektedirler. Onlar bu hizmeti yaparken, çevrelerinden, hatta ailelerinden bile zorluk görmüşlerdir. Bazen çocukları onları yanlış anlamış, yanlış tanımıştır.

İşte konuyla ilgili bir hatıra:

Eğitimci yazar Halit Ertuğrul’un naklettiğine göre, Risale-i Nur hizmetleriyle meşgul olan Hacı Mahmud Allahverdi’nin oğlu Fevzi, bir ders sonrası babasına şöyle der:

“Baba, ben senden şikâyetçiyim. Bizler gözümüzü açtık ki, sen imân hizmetlerinden dolayı sağa sola koşuyorsun. Seni o kadar az gördük ki... Geldiğin zaman da vaktini evde değil, medresede kalan talebelerle geçirirdin. Bizim ayakkabımız eskir, götürür tamir ettirirdin ve onu öylece giyerdik. Medresede kalan talebelere ise yeni ayakkabı alırdın. Kış gelir, önce medresenin odununu, kömürünü alırdın. Biz üşümeye başladıktan sonra da bizimkini alırdın. Bayram olur, önce gider medresede kalan talebelerle bayramlaşır, onlara harçlık verir ve sabah kahvaltısını onlarla birlikte yapardın, biz de baba yolu gözlerdik. Benim şikâyetim; benim çocukluğum sırasında bir medrese talebesi kadar senden ilgi göremememdir.”

Mahmut Allahverdi’nin gözleri dolar, oğluna şefkatle sarılır.

“Yavrum,” der. “Benim sizleri ihmal ettiğim doğrudur. Ama unuttuğum, değer vermediğim asla!.. Sizin, bir eviniz, anneniz babanız var. Sonuçta akşam sığınacak, himaye görecektir, şefkat görecektir yiyecek ve uyuyacak bir mekâna geliyorsunuz. Ya medresede kalan çocuklar? Birçoğu mağdur, öksüz, yetim, malî imkânsızlıklar içinde. O çocuklar ihmal edildiği gün sokak ahlâksızlığına düşüp, anarşist olurlar. Onları, her an takip ve himaye etmek lâzımdır. Yavrum ben istemez miyim, evimde çoluk çocuğumla rahat bir hayat geçirmeyi? Ama ömür durmuyor, gidiyor. Ecelin ise ne zaman geleceği belli değil. Ebedî hayat da burada kazanılacaktır. Öyleyse, nasıl rıza-i İlâhî için çırpınıp, didinmeyelim? Bu dünya ücret yeri değil ki, bu dünya hizmet yeridir. Öbür dünyada hoş, rahat ve ebedî bir huzur için bu dünyada bazı sıkıntılara katlanmamız gerekecektir.”

Mahmut Allahverdi, buğulu gözleriyle H. Ertuğrul’a döner:

“Halit kardeşim,” der. “Sen şahit ol. Ahirette, huzur-u İlâhî-de; ne kadar din-i mübine hizmet ettin, ne kadar Kur’ân hakikatlerine sahip çıktın diye sorulursa ‘Evlâdımı kendime isyan ettirene kadar’ diyeceğim. Sen buna şahit ol.”

Onun vefat ânı hizmetleriyle nasıl bir takdire lââyık olduğunu gösteriyor. Ayrıca, Bediüzzaman Said Nursi Hazretlerinin, ona, “Ben seni kırk yıllık talebeliğe kabul ettim” diye boşa demediğini anlıyoruz.

### **Peygamberimizi ayakta karşılayacağım**

Hacı Mahmut Allahverdi, oğlu Fevzi’nin kucağında son anlarını yaşamaktaydı. Hem kendisi, hem de oğlu okumaya, Allah’a iltica etmeye, af dilemeye devam etmekteydiler. Son dakikalar birer birer tükenmekteydi.

İşte son anda Hacı Mahmut Allahverdi bir anda silkinir, oğlu Fevzi’ye:

“Çabuk odadaki ziyaretçileri çıkar” der.

Oğlu, odayı boşaltır.

“Beni ayağa kaldır. Peygamber Efendimiz (a.s.m.) geldiler. Onu ayakta karşılayacağım.”

Fevzi, babasını ayağa kaldırmaya çalışır. Mahmut Allahverdi kollarını açar, ebedî bir hasretlisine sarılır gibi kollarını kavuşturur ve ruhunu teslim eder.

Kucağında babasının Peygamber Efendimize (a.s.m.) nasıl sarıldığını, âdeta müşahade eden Fevzi Allahverdi:

“Sana evlât olmak çok büyük bir şereftir baba.” diye haykırır. “Bizi şefkatinden mahrum etme. Meğer sen, kimlere ümmet, kimlere arkadaş ve kimlere dost olmuştun? Senin kıymetini bilemedik.”

Birçok yönden yorumlanması gereken şu olay gösteriyor ki, bu zamanda Allah’ın dinine hizmet eden herkes, Allah’ın ve Resulünün (a.s.m.) takdir ve sevgisini kazanmaktadır. Aktardığımız olayda, ehl-i hizmet bir kimsenin çocuğunun iki tavrını görüyoruz. İlkinde itiraz, ikincisinde pişmanlık ve takdir var.

İşte bu zamanda Allah için hizmet eden herkese öncelikle bu açıdan bakıyoruz. Tabîî hizmet çemberi içine ailesini alması yönünde de uyarıyoruz.

Maalesef kimi hizmet ehlinin “hizmet çemberi”ni sürekli dışa doğru genişlettiğini, ancak eşi veya aile fertlerini ya yeterince eğitemediğini ya da tamamen ihmal ettiğini görüyoruz. Buradaki “eş”ten kastımız, kesinlikle sadece “kadın” değildir. “Eş”, kadına göre erkek, erkeğe göre kadındır. Gerçi genelde bu ifadeden “kadın” anlaşılıyor. Oysa “hizmet ehli” kavramına, hangisi öncü ve gayretliyse onu dahil etmek, “ihmal edilen” taraf olarak hangisi maneviyatta geri ise onu görmek gerekiyor.

Dolayısıyla erkek veya kadın olun eğer bilginiz, görgünüz, anlayışınız, gayretiniz, hizmetiniz fazlaysa, “aile içi eğitimden” birinci derecede sorumlu olan “siz”siniz.

### **Mum dibine ışık verir**

Bu konuda sorumluluğu üzerimizden atmak için uydurduğumuz kimi temel yanlışlar var.

Söz gelişi, “Mum dibine ışık vermez” sözü, kişinin aile fertlerine iman ve İslâm hakikatlarını anlatamayacağı şeklinde yorumlanıyor. Oysa böyle bir anlayış, kesinlikle yanlış.

Hak ve hakikat önderlerine bakalım. Hangisi kendi aile ferdini ihmal etmiş, aydınlatmamış? En büyük rehberimiz Peygamber Efendimiz (a.s.m.), İslâmı herkesten önce kendi eşi Hz. Hatice Validemize anlatmıyor mu? Onun eşleri arasında hangisi hak ve hakikattan nasipsiz? Bir Hz. Aişe Validemizi düşünelim. İlmi ve takvasıyla bir güneş gibi parlamıyor mu? Muhterem kızı Hz. Fatıma Annemiz Cennet kadınlarının efendisi değil mi? Kendi torunları Hz. Hasan ve Hüseyin Efendilerimiz, kıyamete kadar gelecek seyyidler



cemaatinin öncüleri değil mi? O ikisini Cennet gençlerinin efendisi olarak nitelendirmiyor mu?

Mum dibine ışık verir. Hizmet ehli, en evvel etrafını aydınlatır. Ancak bir hadis var ki, yaşadığımız bu acı gerçeği bir ölçüde açıklıyor. Peygamberimiz (a.s.m.), “Âlime karşı en müstağni, en ihtiyaç duymaz görünen kendi ailesi ve komşularıdır” buyuruyor. Aynı durum kısmen akrabalarında ve hemşehrilerinde de görünür.

Anlatıldığına göre, İmam-ı Azam’ın validesi bir gün medreseye gelmiş, İmamın öğrencilerine bazı dinî sorular sormuş.

“Anne, biz bunları senin oğlundan öğreniyoruz, sen bize soruyorsun?” demişler.

Annesi umursamaz bir şekilde:

“Haaa, şu bizim Numan mı, bakmayın siz ona. O bir şeyler söylüyor” cevabını vermiş.

### **İş işten geçmeden yararlanın**

Benzer hatıraları çevremizde yaşarız. Nice evliya vardır ki, eşi ve oğlu ona karşı duyarsız ve ilgisizdir. Hatta onu sıkırlar, hırpalarlar. Oysa o sabırla yumuşak davranışlarda bulunur.

Nice din ve iman hizmetinde ünlü insan vardır ki, eşinin ve çocuklarının gözünde o sıradan bir insandır. Çünkü onlar, eşlik ve babalık veya annelik ilişkisiyle bağlıdırlar. Her zaman gördükleri, belki kimi eksiği ve kusuru olan, belki bazen onların maddî beklentilerine cevap veremeyen bir kişidir o. Oysa onun dünyevî kişiliğinin yanı sıra öyle bir manevî değeri vardır ki, bunu pek az insan farkederek ve gerekli hürmeti gösterir. Bazen ölünce gerçek hüviyetini ve kıymetini anlarlar. Ama iş işten geçmiştir. İstifade kapısı kapanmış, sadece dua fırsatı kalmıştır.

Evet, “Mum dibine ışık vermez” sözünü kesinlikle kabul etmiyorum. Belki bazıları ihtiyaç hissetmeyip mumun ışığından yararlanmazsa, o başka.

Peki, madem onlar hizmet ehli olan eş veya anne babalarını her gün görüp ünsiyet ettikleri için ihtiyaç hissetmiyorlar diye kendi ailemizi ihmal mi edeceğiz? Madem hata onların bakış açılarında deyip sorumluluktan kurtulacak mıyız?

Hayır! Eğer eşiniz veya çocuklarınız, size karşı ilgisiz ve ihtiyaçsız davranıyorlarsa, mutlaka bir yolunu bulup onların gönlüne girmeli ve onları etkilemelisiniz.

Acaba hak ve hakikata, ilme ve irfana ilgisiz olan sadece hizmet ehlinin ailesi midir sadece? Diğer insanlar iman ve İslâm gerçeklerini nasıl öğrensem diye can mı atıyorlar? Hiç de öyle değil. Özellikle bu zamanda insanların çoğu dünyayı, maddî zevkleri ve çıkarları ön plânda tutuyor. Onlara ebedî gerçeklerin doyumsuz zevk ve feyzini anlatmak için bin türlü formül üretmiyor musunuz? İman ve ahlâkına hizmet etmeye çalıştığınız bir genci çekmek için nasıl tatlı, kibar, nazik konuşuyor, onu kazanmak için kim bilir kaç kez program yapıyor, hatta çeşit çeşit ikramlarda bulunuyorsunuz.

### **Önce ailenizden sorumlusunuz**

Oysa aynı ilgi ve sevgiye eşiniz ve çocuklarınız daha lâıyk değil mi? Rabbimiz, “Ey iman edenler! Nefsinizi ve ailenizi, yakıtı insanlar ve taşlar olan Cehennem’den koruyunuz” buyurmuyor mu? En evvel ailenizden sorumlusunuz. Allah da böyle diyor, Peygamberimiz de (a.s.m.). Bir çocuğun mahşerde babasının yakasına yapışıp, “Ey hain babam, niye bana dinimi öğretmedin?” diye hesap soracağını hadisten öğreniyoruz. Babanın çocuğuna karşı üç vazifesinden en mühiminin, “iyi bir terbiye” ve çocuğa bırakılacak en iyi mirasın “güzel ahlâk” olduğunu, yine hadisler öğretti bize. Bu konuda öyle âyet ve hadisler var ki, bizi tir tir titretmeli. Acaba ne kadarını okuduk, daha da önemlisi uygulamak için nasıl bir gayrete girdik?

Bu hususta hiçbir bahane ve gerekçeye sığınamayız. Elbette bizim bütün çırpınmalarımıza rağmen alıcı konumunda olanlar inat ediyorlarsa, ayrı konu. Fakat bunun kesin ve net bir ölçüsü ve sınırı olmadığından biz kendimizi sürekli faaliyet ve gayret içinde tutmalıyız.

Çoğu kimse iman derslerini evinin dışında ve arkadaşlarıyla yapar, ancak evinde böyle bir gayreti olmaz. Oysa aynı dersleri evde de sürdürmek gerekir. Bunu cazip kılmak için dünya kadar formül var. Öncelikle basit problemleri ve takıntıları en aza indirmek, cazip ve mutlu bir ortam kurmak gerekir. Bazı imkân ve ikramları, ders ve namaz şartına bağlamak etkileyici bir usuldür. Bir okuma programına katılan çocuğun babasına söylediği şu cümle beni çok etkilemiştir: “Baba, neden biz evde ders yapmıyoruz?”

### **Cennette de beraber olmak**

Bazı çocuklar için babalarından aldıkları bir hediye fazla cazip gelmeyebilir. Çünkü alışmıştır. Oysa bir hediyeyi, bir başkası eliyle ve yarış havasında ulaştırırsak, harika neticeler alırız. Bu şekilde bir gencin bir haftada Sözlere okuduğunu biliyorum. Eğer kendi hâlinde olsaydı, o kitabı bir senede bitiremezdi.

Ne gariptir ki, iman ve İslâm gerçeklerini başkalarına anlatmak insanlara daha cazip geliyor. Söz gelişi, bir din dersi öğretmeni büyük bir özenle okuldaki öğrencilerine ders hazırlıyor. Ama kendi ailesini ihmal edebiliyor. Ya da bir anne ana okulundaki çocuklara daha iyi davranıyor, aynı ilgiyi kendi çocuğuna gösteremeyebiliyor. En azından arada bir orijinallik ve cazibe farkı var.

Biliyorum, her gün aynı çatıda olan insanlar birbirine karşı büyük bir ünsiyet kazanıyor. Sanki her şey sıradan ve monoton hâle geliyor. Oysa günlük hayatımızı, özellikle ev içini kesinlikle cazip ve renkli bir hâle getirmek zorundayız. Aksi halde insanlar farklı arayışlara girerler.

Elbette ki bunu başarmanın çok kolay olduğunu söylemek istemiyorum. Hiç şüphesiz bunu sağlamak çok ciddi gayretleri, belki bir plân ve program dahilinde çok sıkı bir takibati gerektirecek.

Ama şurası kesin: Böyle bir netice için her türlü zahmete değer! Çünkü ailece dünyanızı cennete çeviriyor ve ebedî saadeti kazanıyorsunuz. Dünyada birbirinizden ayrılınca ne kadar üzülmüyorsunuz. İşte size sonsuz beraberlik formülü. Cenneti birlikte kazanıp birlikte yaşamak için her şeye değer mi?

### **Yeter ki aydınlatma azminde olun**

Önemli olan böyle bir gayeyi kendinize mesele yapmaktır. Elbette hemen sonuç alamazsınız. Bazıları bir anda sonuç alır, bazıları aylar yıllar sonra. Birçok konuya uygulanabilecek ilginç bir fıkra anlatılır. Adamın birisi Bakırköy’ü ziyarete gitmiş. Akıl hastalarının kuyruğa girip, bir delikten baktıklarını görmüş. Merak edip kendisi de kuyruğa girmiş, bakmış. Ama dikkat çekici hiçbir şey görememiş. “Ben hiçbir şey göremedim. Siz neye bakıyorsunuz?” demiş. Hastalar gülmüşler. “Biz altı aydır bakıyoruz, bir şey göremiyoruz, siz bir bakmada ne göreceksiniz?” demişler.

Evet, öyle problemler var ki, kimisi bir günde çözer, kimisi altı ayda. Kimisi aynı işi altı yılda başaramaz. Herkesin konumu ve şartları farklı. Bu tür sorunlar, maddî problemlere benzemez. Bunlar çok yönlü olduğu için kolay kolay ölçüsü tartısı yoktur.

Ama unutmayalım: Rabbimiz bize, “Niçin başaramadın?” diye sormayacak. Çünkü başarı, son tahlilde Onun elinde. Ama, “Niçin başarmak için çalışmadın?” diye mutlaka soracak. İster sonuç alalım, ister almayalım. Ama önce aile içi eğitime ciddi bir şekilde başlayalım. Az da olsa devamlı olsun. Günde bir kelime öğrenen, on yılda 3.650 kelime öğrenir. Aynı şekilde

günde bir sayfa kitap okusanız, on yılda 3.650 sayfalık kitap okursunuz. Bu kadarını bile başaramayanımız o kadar çok ki...

Özetlersek, âleme nizam verme iddiasında olanlar, önce kendilerine ve ailelerine bakmak zorundadırlar. Çünkü mum dibine ışık verir. Yeter ki biz aydınlatma azminde olalım.

## 8. Eşinizin doktoru sizsiniz!

Önce Anadolu'muzun bir vilâyetinden yazan yüreği yaralı bir annenin mektubunu ibret nazarlarınıza sunmak istiyorum. Ailevî sorunlarla ilgili yazılarımızı takip eden bir okuyucumuz, ülkemizde her gün yüzlercesi yaşanan bir aile probleminden söz ediyor. Tipik bir aile dramını ve eşler arası anlaşmazlığı aksettirdiğinden aynen yayınlıyorum:

“Size yaşadığımız bir olayı aktarmak istiyorum. Benim yeni evli kızım bayramda bize gelmişti. Gelmeden önce bir gün Kur'an okurken, telefon çaldı. Baktım oydu. Ağlıyordu. 'Ne oldu, kızım' dedim. 'Anne hiç mutlu değilim, beyim en ufak şeyden sinirleniyor ve beni dövüyor. Hele bir gün iftarda tekme atarak dövdü' dedi.

“Bizim damat daha önce depresyon geçirmiş. Ailesi onu hem hocaya, hem doktora götürmüşler. Kızıma önceki durumunun daha ağır olduğundan bahsetmiş.

“Ailemizde çok huzurlu büyüyen kızım bu durumda ne yapacağını şaşırılmış. Her şeyi evham yapıyormuş. Bir gün eşi kapıyı çalmış. Kızım o sırada iftar yemeği hazırlıyormuş. Kapıyı açmış. Beyinin suratı ekşimiş. Sebebinin sormuş. 'Sen başka birini bekliyordun' deyince kızımın tepesi atmış. Ondan sonra saatlerce tartışmışlar. 'Benim yemek yiyecek hâlim kalmadı, kendimi de fazla savunamıyorum. Bir şey söylemeye kalksam hemen biliyorum ki, dayak atacak. Ben de sustum' diyor. Aşırı kıskanıyormuş. Ama şunu da söylüyor kızım: 'Dikkat ediyorum, elinde olmadan yapıyor bunları. Kendine gelince özür diliyor.'

“Kızımın bu durumunu duyduktan sonra iki hafta kadar yanımızda alıkoyduk. Buna sinirlenen damat ve ailesi de, kızımızı evine götürmemizi, aksi halde kendilerinin gelemeyeceklerini bildirdiler. Biz de, 'Götürmeyiz, siz gelin alın' diye diretiyorduk. Sonra sizin yazılarınızı gazetede okuyan kızım, 'Anne, bir de Cemil Ağabeyin yazılarını tatbik edeyim, ikinci kez şansımı deneyeyim' dedi. Biz de evvel Allah'a, sonra onlara kızımızı emanet ettik. İnşallah sizin de dualarınızla bu evliliği devam ettirmek istiyor. Kızım bu yuvanın bozulmaması için sizin yazılarınızı da gazeteden keserek gitti. İnşallah başarır.”

### Derdini açmayan çözüm bulamaz

Okuyucumuzun isteği üzerine ismini vermiyorum. Zaten dediğim gibi, benzer problemlerin yüzlercesi, binlercesi her gün birçok ailede yaşanıyor. Ama bizler ailevî sıkıntılarımızı hep gizler, bir sır gibi sürekli saklarız. Oysa ailevî problemler de tıpkı kalp ve mide rahatsızlığı gibi çözülmesi gereken manevî bir hastalıktır. Elbette dertlerimizi olur olmaz yerlerde ve sıradan kişilere açmak doğru olmaz. Ancak bir sır gibi sürekli saklanan ve işin ehline açılmayan nice derdimizin çözümünü sonsuza dek bulamayacağımızı hiç düşündük mü? Elbette derdimizi yedi cihana yaymayacağız. Lâkin çözümü için ısrarlı bir gayrete girdiğimizde birilerinin tecrübelerinden yararlanmalıyız. Aksi halde yanı başımızdaki bir çözümden haberimiz olmaz.

Durup durduk yerde ailevî problem yaşanmaz. Her şey tarafların istediği gibi gidiyorsa neden kavga olsun? Mutlaka tarafların birisini veya ikisini üzen, olumsuz etkileyen, dengeli hareket etmesini engelleyen bir problem var.

Bu problem, psikolojik veya fiziksel sürekli bir hastalık, geçim sıkıntısı, iş problemleri, cinsel problemler, hayal kırıklığı olabilir.

Bunların biri veya birkaçıyla geçici de olsa, er veya geç tanışmayan hiçbir aile yoktur. Ama önemli olan, soruna hazırlıklı olmanız ve onu bilinçli göğüsleyip kolayca savuşturabilmenizdir. Hatta bazen hiç savuşturamazsınız. Ama onunla yaşamayı öğrenip yok yere kahrolmaktan kurtulursunuz.

### **İffet ve sadakat şart**

İster erkek olun, ister kadın. Eğer eşinizin psikolojik bir problemi varsa, şuna kesin inanın: En büyük doktor sizsiniz. Evet, mutlaka tecrübeli bir doktor ve dilinizden hiç düşmeyen dua çok önemlidir. Ancak psikolojik sorunu çözecek asıl şahıs hastanın kendisidir. Ama pek az hasta bu rolü oynayabildiği için en büyük görev size düşüyor.

Siz eşinizle iyi ve kötü günde beraber olmak için yemin etmemiş miydiniz? Dost ve akrabalarınıza gülücükler dağıtarak nikâh masasına otururken gelecekteki acı ve tatlı günleri birlikte yaşamaya azmetmemiş miydiniz?

Kuşkusuz evliliğiniz bir yıllığına, üç yıllığına değildi. Büyükleriniz, “Allah bir yastıkta kocatsın” derken, her türlü acıya göğüs gerip, her türlü derdi birlikte çözmenizi söylemek istiyorlardı tabii ki. Evliliğin olmazsa olmaz şartı iffet ve sadakattır. Zoru, sıkıntıyı, acıyı görünce kaybolan bir eş, tatlı ve mutlu günleri hak edemez.

Eşinizin problemine sabredeceksiniz. Ancak çözmek için de elinizden geleni yapacaksınız. Özellikle psikolojik sorunu olan eşinize normal bir insan gibi davranırsanız, yanılırsınız. Kendinize de, eşinize de, varsa çocuklarınıza da yazık olur. Ona sabır ve anlayışla davranacaksınız.

Elbette gerçekte bağdaşmayan bir sürü problem çıkaracaktır. Zaten evham, şüphecilik, aşırıya varan kıskançlık, anlamsız suçlamalar, huzursuzluk, tartışma; psikolojik problemin sonucudur. Eğer bu durumda mağdur oluyor, haksız suçlamalara uğruyorsanız, o anda şiddetle mukabele etmeniz yanlıştır. Evet, haksızlığa itiraz edin. Ancak sakinleşince, yumuşaklıkla, onu tahrik etmeden, onu aşağılamadan konuşun.

Ve hepsinden önemlisi, psikolojik sıkıntısı olan eşinizi gönülden sevin. Onu sevginizle iyileştirin. Sevgiden de öte şefkat edin. Çünkü o sizin için dünyada tek ve biricik insandır. Dünyanıza “ilk giren” o değil miydi? Gönül kapınızı ilk kez ona açmadınız mı? En büyük hazine gibi yıllarca koruduğunuz his dünyanızı bütün cömertliğiyle Allah'ın helâl kıldığı eşinize sunmadınız mı?

İlk günlerinizi düşünün. Mutlu günlerinizi hayal edin. Ve şuna kesin inanın: O günler kaybolup gitmedi. Geçici olarak gizlendi. Belki hakkıyla şükrünü yerine getirmediniz, alındı. Belki geleceğe daha bilinçli hazırlanmanız için sınanmanız ve eğitilmeniz gerekiyordu.

Eğer kötü gününüzde birbirinize yardımcı olursanız, birbirinize kopmaz bağlarla bağlanırsınız. Hatta birbirinizi yeniden keşfeder, eskisinden daha şiddetli seversiniz. Âşık olursunuz. Birbirinize olan ilginiz, duyarlılığınız, önemseyişiniz artar.

Merak etmeyin. İnsan, duygusal bir varlıktır. Eşiniz sizin bu vefakârlığınızı hiçbir zaman unutmayacaktır.

Ama sadece acıya katlanın demiyorum. Elbette hızla iyileşmesi için yapmanız gerekenler de var.

## 9. Yeni ve mutlu bir dünya kurun!

Psikolojik sorunu olan eşinize en büyük yardım ve desteği siz vereceksiniz. Çoğu kimse katlanılması zor olan bu sorunun hiç bitmeyeceğini sanır. Zanneder ki, sabretmesi güç bu amansız sıkıntılar, acılar, insanı ne yapacağı hususunda şaşkına çeviren davranışlar, oldubittiler, dayatmalar, hep böyle devam edip gidecek.

Hayır! Yanılıyorsunuz. Cenab-ı Hak, her derde derman, her probleme çare yaratmıştır. Acılı günler sonsuza kadar sürüp gitmeyecektir. Bir gün sizinle ağlayan yağmur gülecek, güneş yine pırıl pırıl doğacak, üzerinizdeki kara bulutlar dağılacaktır.

Eşiniz eski sağlıklı günlerine mutlaka kavuşacak, belki eskisinden daha iyi olacaktır. Psikolojik probleme yakalanıp iyi bir tedaviden sonra tekrar sağlığına kavuşan o kadar çok insan tanıdım ki, onların ilk hallerini görseniz iyileşeceğine hiç inanmazdınız. Oysa kendi hatalarımız yüzünden veya bir imtihan vesilesi olarak bu hastalığı veren Rabbimiz, “Şafi” ismi gereği de şifa ihsan ediyor.

Eşinizin mutlaka sağlığına kavuşacağına kesin inanın. Ancak hayalci olmayın. Psikolojik problem bir anda çözülmez. Çok psikolojik hastası olan kimse gördüm. “Keşke, kalbinden veya böbreğinden rahatsız olsaydı da, ameliyat olup kurtulsaydı. Ama bu meselede ne yapacağımızı şaşırdık” diyorlardı. Böyle düşünmek de yanlış. “Keşke,” kadere itirazdır. Allah, sizi iyice sarsmak, kuvvetli bir imtihandan geçirip Kendisine yalvarmak istiyorsa, öyle bir kalp veya beyin problemi verir ki, ne ameliyatla, ne ilâçla kurtulursunuz. Üstelik musibetler arasında mukayeseler yapmak doğru değildir.

Gerçi psikolojik sorunun fizikî hastalıklara göre daha karmaşık olduğunu biliyorum. Ama “Şöyle olsaydı, böyle olsaydı” gibi temennilerin çözüme hiçbir katkısı yok. Şu anda sizin hastalığınız psikolojiktir ve bunu çözmek zorundasınız.

Evet, probleminizin uzun sürebileceğini kabul edin. Bu sabır ve kararlılıkla üzerine gidin. Çabuk sonuçlanırsa bir kaybınız olmaz. Bazen kısa zamanda kontrol altına alırsınız. Ama ara sıra nüksedebilir. Paniğe kapılmayın. Nasıl olsa atlatacaksınız.

Tedavinin başarılı olabilmesi için düzenli doktor kontrollerinin yapılması ve ilâçların kullanılması gerekir. Belki tedavinin maliyeti sizin bütçenize uygun gelmeyebilir. Özel doktor ve kurumlara gücünüz yetmiyorsa, sigorta veya emekli sandığını kullanarak devlet hastanelerinden yararlanabilirsiniz. Bu durumda en güzel adreslerden birisi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesidir. Ne yazık ki, halk arasında pek iyi bir namı yok. Ancak yeşil çam ağaçları arasındaki bu güzel hastanede görev yapan sayısız doktordan işittim; buraya gelen hastaların neredeyse tamamı şifaya kavuşup gidiyor. Öyle ki nasıl iyileştiklerine kendileri bile şaşıyorlar. Çünkü burası en fazla hasta örneğini barındıran, tecrübe imkânı veren ve en yoğun psikiyatri doktorun bulunduğu entegre bir psikiyatri tedavi merkezi. Burası hakkındaki yanlış kanaatten etkilenip yıllarca hastalık çekmektense, tedavi ettirin, kurtulun. Eğer burayı tercih etmezseniz bile yığınla gidebileceğiniz tedavi merkezi var.

Psikolojik hastalığın tanınması ve tedavi süreci için mutlaka bir rehber doktora ihtiyacınız olacak. Ama asıl görev sizin omuzlarınızda. Öncelikle eşinizin rahatsızlığına sebep olan sorunları belirleyin. Kesinlikle onu mutsuz kılan nedenler var. Onları bulup gidermeye çalışın. Bunları eşinizin konuşmalarından, sorularınıza verdiği cevaplardan bulabilirsiniz.

Onu üzen şeyler nedir? Beklentileri, hayal kırıklıkları, özlemleri nelerdir?

Siz onu mutsuz kılan sebepleri gidermeye çalışırken, elbette her isteğini karşılayamayacaksınız. Çünkü öyle özlemler vardır ki, yerine getirilmesi doğru değildir; bir kısmı para ve imkânâ bağlıdır. Ama Rabbimizin bize bedava verdiği, hiç tükenmeyen, eksilmeyen bir nimet vardır. O nimet, sevgidir, anlayıştır, şefkattir. Eşinizin aradığı da budur. Ne var ki, birçok insan en bol varlığını kullanmakta cimridir. Siz cömert olun. Eşinizi sevgi, anlayış ve şefkatinizle kuşatın. Ona mutluluktan kurulmuş özel bir dünya inşa edin. Sözle, fiille, maddî ikramlarla küçük jestlerde bulunun, sempatik tavırlar sergileyin. O sizin eşiniz. Neden hoşlandığını, neyle mutlu olduğunu bilirsiniz. Onu sevindirsin, mutlu edin. Psikiyatrik problemin en güzel ilâcı, sevinç ve mutluluktur, motivasyondur.

### **Mekân değişikliği gereklidir**

Eşiniz sık sık tartışma çıkarabilir. Onun vehimleri, hırçınlıkları, huzursuzlukları bir arayış içinde olduğunu gösterir; sizi sevmediğini göstermez. Sıkıntılı zamanlarında alttan alıp, normal anlarında onu rencide etmeden hakkınızı savunabilirsiniz. Hak ve doğruyu mutlaka kabul edecektir.

Bazı problemler, yaşandığı ortamlarla özdeşleşirler. Kavgalar, sıkıntılar bir evin eşyalarına, duvarlarına kadar sinmiş olabilir. O ortamda bulunmak sürekli problemlerini veya yaşadığı acı olayları hatırlatabilir. Eğer imkân varsa, bir mekân değişikliği sizin sorunu aşmanıza yardım edebilir. “Tebdil-i mekânda ferahlık vardır” sözü boş yere söylenmemiş. Tıpkı “Seyahat ediniz, sıhhat bulursunuz” hadis-i şerifi de insanı psikolojik problemlerden kurtarıp, mutlu etmek için farklı yerleri gezmenin önemini ifade eder.

Uzun boylu bir geziye zaman ve imkânınız uygun değilse, bulunduğunuz şehirde ara sıra gezintiye çıkmak, farklı yerleri gezmek, bulunduğunuz ortamı sık sık değiştirmek, mümkünse hastayı yalnız bırakmamak çok önemlidir.

### **Psikolojik derdi çeken bilir**

Bu tedavi süreci size çok sıkıcı gelecek. Bazı programlarınız aksayacak, bazı işleriniz gecikecek. Ama eşinizi tekrar kazanacaksınız. Vefakârlığın gereği de bu değil mi? Siz onun bugünkü problemleri hâlinin geçici olduğunu düşünün ve onun geleceğini sevin. Gelecekte problemler kalkacak, ümit etmediğiniz bir değişim gerçekleşecek, eşiniz de sizi mutlu etmek için çırpınacaktır. O zaman olaya tek boyutlu bakmayın. Dünü, bugünü ve yarını düşünün.

Hem bir hastayı hayata döndürmenin ne kadar büyük bir sevap olduğunu hesaba katın. Belki de ibadet ederek kazanamayacağınız çok büyük makamlara, sabrınız ve gayretinizle ulaşacaksınız. Sonsuz âlemde güleceğiniz bir zahmet için niye üzülmüyorsunuz?

Belki zaman zaman çevrenizin sizi yalnız bıraktığını düşünebilirsiniz. Psikolojik bir derdi olan kimseyle daha fazla diyalog kurmak, onun iyileşmesine yardımcı olmak gerekirken, insanlar onun çevresinden uzaklaşırlar. Bir program olduğunda onu devre dışı bırakırlar. Hasta kimseyi normal bir insan gibi algılayıp, onun yanlışlarını da ilişkilerin kesilmesine sebep gösterirler. Oysa o yardıma ve desteğe muhtaçtır. Belki kendi çıkarını bile tam kollayamayacak kadar desteğe ve ilgiye ihtiyacı var. Siz de çevrenin ilgisizliğinden alınırsınız. Oysa buna tahammül edeceksiniz. Çünkü, psikiyatrik problemi olan bir hastayı en iyi yanındaki kimse tanır. Bu öyle bir derttir ki, kelimelerle anlatılmaz; ancak yaşayan ve çeken bilir. Siz hastanın yanında bulunduğunuz için onu en iyi tanıyan sizsiniz. Başkalarından önce siz sorumlusunuz.

Ancak çevreyi tamamen devreden çıkarmayın. Uygun bir dille problemi anlatıp, nasıl davranmaları gerektiğini söyleyebilirsiniz. Belki bu durumda çevreden de yardım görürsünüz.

Şunu aklınızdan çıkarmayın: Sabır ve dua ile yürüyeceğiniz uzun bir maratona girdiniz. Ama mutlaka başarmaya kararlısınız. Bu inanç, sizi güldürecektir.

## 10. Koca olmanın sorumluluğu

Son yıllarda her ne kadar meselenin kültür ve eğitim boyutunda gayretler yoğunlaşsa da, aile içi problemleri çözmeye veya mutluluk göstergesini yükseltmeye pek fazla gayret etmiyoruz.

Genelde şikâyetleri sıralıyoruz ve bunun bir şekilde çözülmesini arzu ediyoruz. Sorunların çözümü için herkes karşı taraftan bir şeyler bekliyor. Fedakârlık, feragat, anlayış, hoşgörü hep “eşimiz” tarafından yapılmalı diye düşünüyoruz.

Oysa ağır yükler birlikte omuzlanırsa hafifler. İki kişi için kuş kadar hafif olan bir yük, tek kişinin belini iki büklüm edebilir. Niçin paylaşmayı düşünmüyoruz?

Bundan daha kötüsü, aile saadetini kendimiz için ciddi bir dert, kesinlikle gerçekleşmesi gereken bir hedef hâline getirmiyoruz.

Aile mutluluğu için her şeye değer. Kişisel olarak yapabileceğiniz en güzel yatırım, ailenize yaptığınız yatırımdır. Bu yatırım, birkaç katıyla geri döner.

Aile mutluluğunu arttırmak ve sorunları çözmek için neler yapıyorsunuz?

Meslek edinmek için yıllarca okula gidiyor, diploma alıyoruz.

Üniversiteyi kazanmak için dersaneye gidiyoruz.

Bunun için para ve zaman harcıyoruz. Kim bilir kaç kitap okuyarak, binlerce test çözerek sabahlıyoruz.

### **Peki hiç aileyle ilgili kitap okuduk mu?**

Hiç herhangi bir danışmanlık merkezine gittik mi? Ya da bilen bir kimseyle istişare ettik mi?

Kim bilir televizyon başında geçirdiğiniz saatlerin onda birini, eşinizi anlama ve tanımak için harcasanız, aile yuvanız mutluluktan bir cennete dönecek.

Kimi taraflar, “Artık bizim evliliğimizden bir şey olmaz. Biz mezara kadar böyle gideriz” diye düşünüyor. Eşinin şimdiki durumu, onun için son derece ümit kırıcı geliyor. Onda sevecek, memnun olacak bir özellik, bir meziyet göremiyor.

Fena şekilde yanılıyor. Eşinizdeki iyi yönleri siz isteyecek ve oluşmasına yardımcı olacaksınız, Allah da yaratacak. Bitkiler için toprak ne ise, aile saadeti için eşler de aynen öyle. Allah yoktan öyle mutluluklar yaratır ki, şaşırırsınız. Ancak onun çekirdeğini siz atacaksınız ve zahmetine katlanacaksınız. Çiçek ne kadar hassas ve bakım isterse, aile mutluluğu da en az onun kadar gayret ister. Yazık ki, çoğumuz eşine çiçek kadar değer vermiyor gibi görünüyor. Elbette öyle değil. Eşi için canını bile verir, ama bunu tam hissettirmiyor veya ne yapacağını bilmiyor.

### **Eşinizin geleceğini sevin**

Eğer içinde eşinize karşı coşkun bir sevgi hissedemiyorsanız, onun bugününü değil, geleceğini düşünün. Eşinizin geleceğini sevin.

Öğretmen öğretmediği bilgiden imtihan edemez. Önce siz verici olun, ondan sonra isteyin. Karşılıklı beklentilerinize cevap vermeden, istemeye hakkınız olamaz.

Kimi erkekler, eşi hakkındaki beklentilerde yanıldığını düşünüyor. Artık evlendikten sonra “Hayal kırıklığına uğradım” deyip atamazsınız, çünkü ev eşyası veya otomobil almadınız ki hemen değiştirmeye kalkacaksınız. Onların bile beş yıl garantisi var.

Hem ikinci veya üçüncü evliliklerinizde kesinlikle mutlu olacağınızın garantisi var mı? Yok!

Evlilik, âdeta bir çekiliş gibidir. Evet, önceden tanıştınız ve kutudan ne çıkacağını az çok tahmin edebiliyorsunuz, ama hepsi bu. Daha fazlası yok. Karşınıza tam bir sürpriz çıkacak. O sürprize hazır olun ve anlamaya çalışın. Korkmayın. Hiçbir sorun çözümsüz değildir.

Eğer içinde sevecek hiçbir güç yok ve onda bir meziyet göremiyorsanız, ne yapacaksınız?

Ona şefkat edin. Şefkat, sevgiden, hatta aşktan daha keskindir.

İster erkek olun, ister kadın. Eğer bilgi, görgü, tecrübe ve olgunlukta bir adım önde iseniz, sizin emanetinize verilmiş bir kimseyi eğitmeniz gerekiyor. Demek Allah sizden bir nevi öğretmenlik istiyor.

### **Acı çekeceksiniz, ama değecek**

Ve bu konuda asıl sorumluluk erkeklere düşüyor. Çünkü onların fıtratı daha tahammüllü ve sabırlı.

Niçin Peygamberimiz, “İnsanın insana secde etmesini buyursaydım, kadının kocasına secde etmesini emrederdim” buyuruyor?

Demek erkek olmak, aileyi yönetmek, yetkide bir adım önde olmak, bazı ağır görevler ve sorumluluklar da getiriyor.

Elbette acı çekeceksiniz, ama yıkılmayacaksınız. Hem çileye mahkûm değilsiniz. Sorunlar kadar çözüm yolları var.

Ama bunları keşfetmek için araştırmacı olmanız gerekecek.

En az işiniz kadar eşinizi ve çocuklarınızı düşüneceksiniz. Bunun için kitap okuyacak, istişare edecek, masrafa gireceksiniz.

### **Kesinlikle verdikleriniz boşa gitmeyecek.**

Kim bilir kaç kez umutsuzluğa kapıldınız, kaç kez gözyaşı döktünüz. Kim demiş erkekler ağlamaz diye? Elbette ağladınız.

Peki gözyaşlarınızın sevinç gülücüklerine dönmesini istemez misiniz?

Hemen her gün sizi sıkan, üzen, programınızı alt üst eden ailevî geçimsizliklerinizi noktalamayı düşünmez misiniz?

Düşünürsünüz. Kim bilir, birçok kimse bunun için servetini verir. Yeter ki, evliliğinin ilk günlerine dönsün.

İmkânsız değil bunu başarmak. Ama o kadar kolay değil. Bir şeyler yapmanız gerek. Hemen bugünden.

Öncelikle şuna inanacaksınız: Çözülemeyecek aile sorunu kabul etmiyorum. Bittiğini sandığınız, bitkisel hayata girdiğini kabul ettiğiniz bir aileyi plânlı ve aşamalı bir usûlle cennete çevirebilirsiniz. Belki kimileri bunun imkânsızlığını iddia edecek. Ancak benim danışmanlık yaptığım öyle örnekler var ki, Rabbimiz çürümüş tohumdan bir ağaç



filizlendirdiği gibi, bittiğini sandığımız bir aileden de tekrar mutluluk fışkırtabilir. Yeter ki, siz isteyin ve ona uygun bir tavır sergileyin.

Bitmiş sanılan bir ailenin bile kurtarılabileceğine inandığıma göre, bana göre basit sorunlar neden çözülmesin?

### **Siz verirsiniz, fazlasını alırsınız**

Burada önemli olan, sorunların çözümü için hiç değilse bir tarafın adım atması. Şuna kesinlikle inanıyorum: Siz iyi olursanız, eşiniz de iyi olur. Siz verirsiniz, fazlasıyla alırsınız. Elbette siz kötü değilsiniz. Ama etkileyici olan, eşinizin sizin iyiliğinize inanması, onun sevildiğini hissettiği davranışları sergilemenizdir.

Birbirinizin kalbini kazanmanız o kadar zor değildir. Kolayca bunu başarabilirsiniz. Ama yine kolayca kaybetmeniz mümkün.

Tatlı bir söz, küçük bir hediye, beraber bir şeyler yapmak, işine yardımcı olmak, küçük jestler; eşinizin kalbini fethetmenize yarayabilir.

Çok mu zor bunlar? Bence değil.

Nasıl olabileceğini sonraki bölümde ele alalım.

## **11. Sevginizi bütün haşmetiyle hissettirin**

Evliliklerinin sarsılmaya başladığını ve aralarında çözülmeyi bekleyen sorunlar olduğunu farkeden nice insan, “Onun için her şeyi yaptım. Ama bir türlü mutlu edemiyorum” diye düşünür.

Gerçekten onun için her şeyi yapmış mıdır? Hiç kimsenin kalbini suçlayamayız, kötü zanda bulunmaya da hakkımız yok. Elbette evliliğini düşünen bir kimse, “Her şey yaptım” diyorsa, önemli bir gerçeği söylüyordur. Belki her şeyi yapmamıştır, ama yapabileceğine inandığı çok şeyi yapmıştır.

Fakat eylemler sonuçlarıyla ölçülür. Eğer beklediğiniz mutluluğu yakalayamıyorsanız, “her şeyi” ya da “yapmanız gerekeni” “yapmamışsınız”dır.

Zaten eşinizin istediği “her şeyi yapmanız” değil; kendisini memnun edecek “bazı şeyleri yapmanız”dır.

Birçok evli, eşini çok sevdiğini, ama sevilmediğini sanıyor. Gerçekte her ikisi de birbirini seviyorlar. Ancak sevgiyi ifade etme biçimleri yanlış.

Sevgi, soyuttur; gözle görülmez, elle tutulmaz. Hiç kimse kalpteki duyguları keşfedemez. Sevgi, somut göstergelere bürünürse farkedilir. Bir fincan acı kahveyi kırk yıllık hatırı sayılan nesne yapan, maddî değeri değildir; dostunuzun kahvede görünen sevgisi ve ilgisidir.

Çoğu insan, hediye vermeyi veya iltifat etmeyi yanlış değerlendirir. Eğer birisi size iltifat ediyorsa, bu yağcılık yaptığı ya da yaltaklandığı anlamına gelmez. O içindeki sevgiyi dışa vuruyor demektir. Peygamberimiz (a.s.m.), “Eğer biriniz mü’min kardeşini seviyorsa, bunu ona söylesin” buyurmuyor mu?

Yine bir hediye, bir ikramda görünen sevgi ve ilgidir. Eğer bir ikramda bulunduğunuz kimse, eskiye göre size daha samimî davranıyorsa, çıkarıcı olduğu için değil, sizin tarafınızdan sevildiğini hissettiği için öyle yapıyordur. Bu yüzden Allah'ın Resulü (a.s.m.), hediyeleşmeyi, ikramda bulunmayı teşvik ediyor.

### **Mutlu etme sanatı**

İşte eşinize sevgiyi ifade etmenin de belirli usulleri vardır. Onları uyguladığınız gün, evliliğiniz büyük bir değişim yaşar.

Burada temel soru şudur: Ne yaparsanız, eşiniz sizin tarafınızdan sevildiğine inanacak? Ya da eşinizin hoşlandığı şeyler nelerdir? Evlilik, “mutlu olma sanatı” olduğu kadar bir “mutlu etme sanatı” olduğuna göre, eşiniz ne yaparsanız mutlu olacaktır?

Siz ona dünyanın en güzel hediyelerini alabilirsiniz. Yazlıkları, kışlıkları, en lüks arabayı emrine verebilirsiniz.

Ama o “sizi” istiyordur. Yani sizin kendisine zaman ayırmanızı, duygusal atmosferde sohbet etmenizi, birlikte gezmeyi, ortak bir şeyler yapmayı, zamanı ve mekânı kendisiyle paylaşmanızı arzu ediyordur.

Zaten bunları açıkça ister ve söyler. Siz sürekli, işinizin yoğunluğundan, zamanınızın darlığından, daha mühim işleriniz olduğundan bahsedebilirsiniz. Ama hiçbirini inandırıcı gelmeyecektir. Çünkü, kendisinden başka şeylerin daha önemli olduğuna inanacaktır. Evet, evliyseniz, ona zaman ayırmaya mecbursunuz. Sonuçta, gece gündüz çalışmayı da eşiniz ve çocuklarınız için yapıyorsunuz. Ama ona zaman ayırmadan, onu ikna edemezsiniz.

Belki ona çok zaman ayırıyorsunuz. Kim bilir yarım gün çalışıyorsunuz, işiniz evinize yakın, belki de sürekli evdesiniz. Ona yeteri kadar zaman ayırdığınızı düşünüyorsunuz. Ama o, bunu değil, takdir edilmeyi istiyor. Olumlu cümleleri, övülmeyi, iltifat edilmeyi bekliyor.

Bunu anlattığım bir erkek, “Her zaman mı iltifat edeceğiz? Ne yaparsam onun için yapıyorum. Gece gündüz onun için çalışıyorum. Ne kadar sevdiğimi anlamıyor mu?” dedi. Ona, “İltifat ve takdir etmek, en kolay, en ucuz, ama en içten bir sevgi göstergesi. Her zaman yapsan ne kaybedersin?” dedim.

Evet, sermayesi en ucuz ve en kolay elde edilebilen, ancak en değerli ve en içten bir sevgi selini hissettirir iltifat ve takdir.

### **Eşinize övgüler yağdırın**

Eşinizi her gün takdir edin. Erkekseniz, onun ne kadar güzel olduğunu söyleyin. Yaptığı işleri, yemeği, temizliği övün. Eve geldiğinizde hâlini hatırlayın sorun. “Günün nasıl geçti? Bugün neler yaptın?” deyin. Ne kadar iltifat ederseniz siz kazanırsınız. Hata bile yapsa zamanla düzeltir, eksiği varsa tamamlar.

Kadınsanız, eşinize iltifatlar yağdırın. Ne kadar yakışıklı, duygusal, gönül alan birisi olduğunu söyleyin. Başardığı işlerden dolayı övün. Sorunlarıyla ilgilenin. Gününü nasıl geçirdiğini sorun. Yaptıklarından dolayı kutlayın.

Eşinizin takdir edilecek bir yanı olmadığını düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Araştırın, beğenmediğiniz tarafları olsa da, mutlaka iyi bir yanı vardır. O yönünü takdir edin.

Eğer sizin söyledikleriniz eşinizde yoksa veya yetersizse bile, mutlaka onları edinmeye çalışacak, olumlu bir şekilde değişecektir.

Herkesin hoşlandığı, sevgisini ifade ettiği bir yöntem vardır. Bunlar erkeklere ve kadınlara göre değişir. Ama hepsinin temel karakteri şudur: “O yapıldığı zaman eşimiz tarafından sevildiğimizi hissederiz.”

Söz gelişi, eşinize sevginizi göstermek için hediye yöntemini de kullanabilirsiniz. Çok varlıklı bir kimse anlattı. “Eşim, yıllardan beri kendisine bir çiçek bile almadığımdan yakındı. Oysa onun için ne pahalı şeyler aldım” dedi. Ona ev, araba, pahalı ev eşyaları almıştı. Ama memnun edememişti. Çünkü, eşi, bunları sıradan bir ihtiyaç olarak görüyordu. Bu eşyaların duygusal bir yönü olmadığını düşünüyordu. Oysa bir çiçek buketi, ona sevildiğini hissettirecekti.

### **Sevgi göstergesini keşfetmek sanattır**

Eşinizin sevgi göstergesini keşfetmek bir sanat olduğu gibi, hediye almak da bir sanattır. Önemli olan, eşinizin sevdiği ve ilgi duyduğu şeyleri farketmektir. Kimi eşler, bir çiçekten hoşlanır. Ama bir başkası, yeni bir ev eşyasını sever. Siz bunu fark edip, bütçenize en uygun hediye almalısınız. Önemli olan hediyenin pahalı olması değil, onu düşünmeniz, onun için bir şeyler yapmanızdır.

Kimi erkekler, eşinin hizmet davranışlarından hoşlanır. Senelerce beyinden bir şeyler bekleyen kadın, hep hizmet davranışlarını ihmal eder. Oysa bunları mükemmel yapsa, eşinin gönlünü fethedecek ve uygun bir zamanlamayla kendi isteklerini ortaya koyacaktır. Eminim birçok kadın, eşine hizmette hiç kusur etmediklerini, ama yine de beklentilerine cevap alamadıklarını düşünecektir.

Haklı olabilirler. Ama bu, her erkek için geçerli değil. Yapılacak olan şu: Eşler, birbirinin sevgi ifade ediş biçimlerini fark edecekler ve onu uygulayacaklar.

Bunlar, insanlara göre değişiklik arz ediyor.

Bir kadın şöyle yakınıyor: “Kocam, sabah işe gider ve akşam 12’de döner. Cumartesi ve Pazar günleri de dükkânı açıyor. Hafta sonu bir yere gezmeye veya pikniğe gitmeyi zaten unuttum. Hiç değilse biraz zaman ayırsa. Haftada birkaç saat beraber olsak.”

Bu kadın eşiyle birlikte olmayı, sohbet etmeyi, konuşmayı, birlikte bir şey yapmayı istiyor. Baş başa yemek yemek, gezmek, alış verişe çıkmak için feryat ediyor.

Mutlu olmak ve eşini mutlu etmek isteyen erkek, bu sese kulak verir. Çalışıyorsanız, kimin için çalışıyorsunuz? Eşiniz ve çocuklarınız için değil mi? Onlar, “Madem bizim için çırpınıyorsun, biz biraz da bizimle olmanı istiyoruz ve böyle mutlu olacağız” diyorlar. Onlara zaman ayırırsanız ölür müsünüz?

Erkek veya kadın çoğu eş, birbirlerine çok zaman ayırdıklarını söyleyebilirler. Aynı çatı altında bulunmak, birbirinize zaman ayırdığınız anlamına gelmez. Birlikte olmak; birbirinize odaklaşmak, birbirinizle ilgilenmektir. Yoksa aynı masada yemek yiyebilirsiniz. Ama biriniz televizyon izliyor, öbürü etrafı seyrediyorsa, bu birliktelik değildir. Oysa bırakın başka şeyleri ve birbirinizin gözüne bakın, elini tutun, sohbet edin.

Eğer bunun için özel bir çaba harcarsanız, eşinizin nelerden hoşlandığını bütün incelikleriyle keşfedebilirsiniz. Keşfedin ve gereğini yapın. Kazanan siz olursunuz.

## **12. Dayağı kullanmayın!**

Eşler arası geçimsizliklerde “dayak” önemli bir rol oynar. Erkeğin otoritesini kuramadığı zaman en sık başvurduğu silâh dayaktır. Toplumumuzda dayakla ilgili çok yanlış tutum ve kabullenmeler var.

Kimi erkekler, dayağın hakimiyet kurmada en etkili bir araç olduğuna inanır. Dayağa iki durumda başvurulur:

Birisinde, kadının gerçekten kusuru vardır. Yerine getirmesi şart olan bir görevi ihmal etmiş veya kabul edilemez bir hata işlemiştir.

İkincisinde, erkek haklı olduğu bir nokta olmadığı halde sırf bir tartışmadan, öfkesinden ve duygusal davranışından dolayı eşini dövmüştür.

Biz her iki durumda da dayağın çözüm olmadığını, hem ondan çok daha etkili usullerin olduğunu, hem de dayağın çok olumsuz sonuçlar doğurduğunu söylüyoruz.

Kimi erkekler dayakla otorite kurar ve sürdürürler. Bazen de dayak ters teper, otoriteyi kırar. Kimi durumlarda ise, dayak etkili olur; ancak erkek sevgiyle değil, hep korkuyla ve nefretle hatırlanır. Kadın, erkeğini kızdırmamak, ağır hakarete uğramamak veya dayak yememek için istemeyerek saygı gösterir. “Ne yapayım, bu benim kaderim. Hem boşanıp da ne yapacağım? Beni kim alır? Bu kadar çocuktan sonra zaten bir yere gidemem. Onların hatırı için katlanmaya mecburum” diye düşünür.

Dayak konusunda her iki tarafın da büyük sorumlulukları var. Ama genelde ve öncelikle erkekler sorumlu.

Allah'ın en değerli nimetlerinden birisi, kendilerine emanet edilen erkekler! Her şeyden önce şefkati sonsuz olan Rabbimiz, “şefkat kahramanı” olan kadınları sizlere emanet etmiş. Emanete hıyanet etmeyiniz. Emin ve güvenilir olunuz. Siz eşinizi her türlü kötülükten korumakla görevlisiniz. Başkasının zararlarına karşı göğsünüzü siper etmeniz gerekirken, nasıl olur da asıl zararı veren siz olursunuz? Birisi eşinize kötü söz söylese veya vursa, canınızı ortaya koyarcasına savaşmaz mısınız? Başkasına yasak olan bir şey nasıl olur da size serbest olabilir?

### **Evlilik aşkın şiddetlenmesidir**

Hem dayakla sevgi bağdaşmaz. Evlilik öncesini veya evlilikteki ilk günlerinizi hatırlayın. Nasıl toz pembe ve mutlu bir evlilik düşlüyordunuz? Eşinizi nasıl sevdiğinizi söylüyordunuz? Onsuz dünya boş ve anlamsız gelmiyor muydu size? Peki değışen ne ki, onu üzüyor, acı veriyor, ağlatıyorsunuz? Yoksa siz de mi, “Evlilik, sevgi ve aşkın bitişidir” safatasına inanıyorsunuz? Hayır! Yanılıyorsunuz. Evlilik, sevginin ileri bir aşaması, aşkın şiddetlenmesidir. Bilin ki, sizin birbirinizi sevmenizden, iyi davranmanızdan Allah razı, Resûlü memnun, melekler hoşnut. Eğer Allah karşılıklı sevgiden razı ve siz bunu gösteremiyorsanız, suç sizdedir. Düşünün! Eşinizde ne kadar güzel huylar, meziyetler, hünerler var. Olumlu hareket onun başarısını artırır; dayak ve hakaret meziyetlerini öldürür, şevkini kırar. “Beni sopalayan bir erkek için mi bunca sıkıntıya katlanıyorum” diye düşünür.

Dayak, şefkatle de bağdaşmaz. Kadın bazı bakımlardan zayıf ve erkeğın desteğine muhtaç bir şekilde yaratılmıştır. Ona şefkat etmelisiniz. Zaten yüreğınız ona karşı şefkat ve merhamet hisleriyle doludur. Birkaç gün hasta olsa ne kadar üzülrünüz. Acele doktora veya hastaneye yetiştirmek zorunda olduğunuz bir hadise yaşamış olabilirsiniz. O andaki duygularınızı düşünün. Belki kaç kez hiç üzmemeye ve hiç kırmamaya yemin etmiştiniz. Peki, bunca şefkat ettiğınız bir varlığı, kendi elinizle incitmek, hele Rabbimizin birliğinin en güzel delili olan yüzüne vurmak, içinizdeki sımsıcak duygularla bağdaşır mı? Onun içli ağlayışı, titrek ve ürkek bakışları, üzerini ıslatan gözyaşları, çaresizliği, kimsesizliği yüreğınızı paralamıyor mu?

### **Dayak sizi yanlış tanıtır**

Eşiyile sık sık tartışan ve ara sıra dövdüğünü söyleyen birisi anlatmıştı. Çok etkileyici olan bu olayı aynen aktarıyorum: “Bir gün çok sıkıntılı bir anımda gereksiz ve anlamsız isteklerde bulundu. Beni suçladı, aşağıladı, tahrik etti. Sabredemedim, dövdüm. İçli içli ağlıyor, titriyor ve ürkek bakışlarla bana bakıyordu. Yanında koruyacak ve yardım isteyecek kimsesi yoktu. Sanki yüreğimi burkan bakışlarıyla benden yardım ister gibiydi. İşte o gün yemin ettim. Kendi

kendime yazık dedim. Ben dövüyorum, ama yine benden medet umuyor. Özür diledim ve bu kötü huyumu terkettim.”

Tebrik ettim. “Çok iyi yapmışsın. Eminim şimdi eskisinden daha uysal bir eşe kavuşmuşsundur” dedim. Hak verdi.

Hem dayak sizi yanlış tanıtır. Sizi, sevilen, aranan, varlığıyla mutlu olunan bir erkek değil, korkulan, ürkülen ve eve gelmesi bile istenmeyen bir erkek durumuna düşürür. Belki çok güzel huylarınız, çok üstün meziyetleriniz vardır. Ama dayak atmanız sizin bu güzelliklerinizi perdeler, sizi yanlış tanıtır.

Dayak yerine, onu anlamaya çalışın. Bazı hatalarına sebep olan eksiklik ve aksaklıklar varsa onları tespit edip düzeltin. Konuşarak, teşvik ederek, ödüllendirerek onu ikna edin.

Temel haklarından mahrum etmeyin. Ama bazen fazladan vermeyi düşündüğünüz bir imkânı koz olarak kullanabilirsiniz. Nasıl ödül vermek bir yolsa, ondan mahrum etmek de bir usuldür. Söz gelişi, “Böyle olursa ben de gezi programını iptal ederim veya almayı düşündüğüm şu eşyayı almam” diyebilirsiniz.

Çünkü bazı olumlu davranışlar kadınlar tarafından istismar edilebiliyor. Kimi kadınlar, “Nasıl olsa bir şey yapmaz” diye sorumsuz davranabiliyorlar. Bu durumlarda zaman zaman surat asmak, memnuniyetsizliği belirtmek gerekebilir.

Bazı hanımlar, erkeğine karşı hata işlemeyi, onun tercihlerini dikkate almamayı alışkanlık hâline getirebiliyorlar. Atalarımız, “Erkeğin eline sopayı kadın verir” diye rastgele söylememişler. Bazı kadınlar, eşinin sorunlarını hiç dikkate almıyorlar. Diyelim olağanüstü geçim sıkıntısı var. Sanki müşterek hayatı paylaşmıyor gibi gereksiz ve lüks taleplerde bulunuyorlar. Yerine getirilmediği zaman erkeğin gururunu rencide edici sözler söylüyorlar.

### **Erkeğin gururuyla oynamayın**

Hanımlar! Böyle yapmak, her şeyden önce sizin için zararlı. Bir kere eşinizin bir sorunu varsa ve siz ilgilenmiyorsanız, suçlusunuz. Onun çektiği bir sıkıntı bir şekilde sizi de etkileyecektir. Etkilemese bile o sizin sığındığınız ve dayandığınız bir direktir. Onu yıkmayın, güçlendirin. Korkak, pısrık, aşağılanan, itilen, kakılan bir erkek hoşunuza gider mi? Onu yüreklendirin, teşvik edin, övün, takdir edin. Madem birliktesiniz, sevmeye ve onu yüceltmeye mecbursunuz. Hele onun gururuyla oynamayın. Siz onu aşağılar ve tahkir ederseniz, o güçsüzleşir ve maalesef öyle olur. Onu teşvik edip, daha büyük başarılar beklediğinizi söylerseniz, o başarılı ve güçlü olur. Güçlü ve mutlu bir erkek, herkesten önce size lâzım. Ona moral verin. Dikkat edin, yıkılmasın.

Zaten eşler kendilerini birbirlerinin yerine koyarak hareket ederek, karşısındakini anlamaya çalışırlarsa kavgaya yol açan birçok sorun ya hiç meydana gelmez ya da kolayca çözülür.

Bu sopa meselesinin iki ucu var. Dengede durması için kadına da, erkeğe de görev düşüyor.

Ama siz, eşiniz üzerine düşeni yapmıyorsa bile olumlu davranmaktan vazgeçmeyin. Çünkü, eşlerin her ikisi de aynı anlayışta olmuyor. Bazısı bazısına göre daha anlayışlı, geçime daha gayretli oluyor. Bir kısmı yazık ki kendi menfaatini bile düşünemiyor. Ama bir taraf olumlu davranırsa, diğeri de er geç oraya gelecektir.

Hanımlar! Eğer sonuç almak istiyorsanız, acı söz, hakaret, tartışma ve eşinizi incitmekle bir yere varamazsınız. Tatlı dilli olun. Tatlı dil yılanı bile deliğinden çıkardığına göre, eşiniz yilandan da mı kötü? Önce siz eşinize göstereceğiniz sevgi, saygı ile gönlünü fethedin. Onun isteklerini yerine getirerek kozlarını elinden alın. Siz gereken tavrı sergilerseniz, o hangi bahaneyle size zarar verecektir? Zaten siz onun istediği gibi davranırsanız, o da sizin isteklerinizi yerine getirecektir.

Erkekler! Siz de dayaktan medet ummayın. İsteklerinizi, zor ve baskıyla değil, tatlılıkla ve güzellikle yaptırın. Sevin, sevin. Övün, takdir edin.  
İşte o zaman aileniz gerçek bir cennete dönecektir.

### **13. Cinsel sorunları önemseyin**

Evliliğin en büyük hikmeti, insanın üretilmesi ve eğitilmesidir. Ancak bu iki görev çok zor ve ağır olduğu için, cinsel duygular peşin bir ücret olarak verilmiştir. Bir yerde Rabbimiz, cinselliği evlilik gibi ağır sorumluluk isteyen bir görev için teşvik edici bir cazibe unsuru olarak kullanmıştır.

Evlilikte cinsel hayat, çok yönleri olan geniş bir konudur. Biz meseleye, çok özet olarak bakacağız.

Eşlere öncelikle söylediğimiz şudur:

Madem ki evlenip birlikte yuva kurmuşsunuz, bütün sorunlar gibi cinsellikle ilgili problemlerinizi de çözmeye mecbursunuz. Siz birbirinize aitsiniz ve birbirinizi mutlu etmek birinci görevinizdir.

Cinsel hayatınızı öylesine düzenli ve verimli bir hâle getirmelisiniz ki, ileride sizi üzecek, belki ayıracak ciddi problemler çıkmasın.

Her eş, eşini cinsel yönden mutlu etmeyi kendisine dert edinmelidir. Eşler birbirinden memnun ve birbiriyle tatmin olmalıdır.

Eğer eşlerin beklediği tatmin olmazsa, birisi veya her ikisi farklı arayışlara ve özlemlere girebilecektir. Belki bu arayış, kimilerinde sadece düşünce plânında kalacak, bazıları ise karşılırlarına çıkan ilk imtihanda dünyasını ve ahiretini yıkan bir hataya girebilecektir.

Burada sadece hatayı yapan taraf değil, karşı taraf da sorumludur. Çünkü, eşini ihmal etmiş, beklentilerine cevap verememiştir.

Oysa ister kadın olun, ister erkek; eşinizin, düşünce seviyesinde bile olsa, sizden başka bir arayışı taşımasını engellemek için olağanüstü bir gayrete girmelisiniz.

Cinsellik de yemek içmek gibi bir ihtiyaçtır ve tatmin edilmediği zaman insanları sıkıntıya sokar. İçteki sıkıntı, kişiyi meşruiyetin dışındaki arayışlara itebilir.

Şeytandan tamamen korunmuş olanlar sadece peygamberlerdir. Herkes nefis taşımaktadır ve her an şeytanın tuzaklarıyla karşı karşıyadır.

#### **Cinsel bilginizi geliştirin**

Özellikle cinselliğin gazete ve televizyonlarla böylesine istismar edildiği ve körüklendiği bir zamanda, imtihan daha da şiddetlenmekte, eşlerin sorumluluğu daha da artmaktadır.

Herkes, eşini başka arayışlara gitmekten korumakla görevlidir.

Cinsel sorunları aşmanın birinci yolu, bu konuda bilgi sahibi olmaktır. Cinsellikle ilgili mutlaka birkaç kitap okumalısınız. Ne yazık ki, bu konular mahrem olduğu için, üzerinde fazla durulmamaktadır. Bir taraftan “ayıp” düşüncesi gereğinden fazla önemsenerek, cinsellik konusunda gerekli bilgiler edinilemezken, diğer taraftan hiçbir kural tanımadan yapılan ölçsüz yayınlar eşleri daha fazla tahrik etmektedir.

Bunun için ilk yapacağınız iş, mutlaka bu konuda bilgili olmaktır. Şimdi eskiye göre, çok daha iyi durumdayız. Cinselliğin dinî yönünü, konunun nezaketi ve edebi içinde ele alan güzel kitaplar var piyasada.

Bunlardan birisi, Nesil Basım Yayın 'dan çıkan Dr. Halil İbrahim Erbyık'ın “İnsan ve Cinsî Hayat” isimli kitabıdır. Sahasıyla ilgili her konuyu özlü bir şekilde ele alan bu kitabı, bütün evliler veya evlenmeyi düşünenler okumalıdır.

Eğer cinsellik konusuna önem vermezseniz, Allah korusun siz veya eşiniz büyük bir sıkıntıya düşebilirsiniz.

Evlilikteki bazı sorunların, tartışmaların asıl kaynağı “cinsel tatminsizlik”tir. Nasıl ki, bir isteği olan ve bunu ifade edemeyen çocuk sık sık bahane bulup ağlar; cinsel yönden tatmin edilmeyen insanlar da olur olmaz sorunlar çıkarır. Giderilmeyen cinsel ihtiyaç, sizi veya eşinizi huzursuz eder. Çok çabuk kızarsınız, tahammülsüz olursunuz, gereksiz yere tartışırsınız. Çözümü başka yerlerde ararsınız, oysa çözüm sizdedir.

### **Cinsel sorunlar yuva yıkıyor**

Tarafların, birbirinin isteğine mutlaka cevap vermeleri yönündeki dinimizin emirleri büyük hikmetler taşımaktadır.

Cinsel ihtiyaçların tatmin edilmemesiyle meydana gelen namus faciaları, her gün gazetelerde çıkmaktadır. Kadınlar, kocasının çapkınlığından, erkekler hanımlarının iffetsizliğinden şikâyet ederken, genelde ayrılığı seçmektedirler. Hatta kimi olaylar cinayetle sonuçlanmaktadır.

Ve bir başka acı olaydan söz edeyim: Birçok erkek ve kadın, eşinin gayri meşru ilişkilerinden habersizdir. Aldatılmaktadır, fakat aldatıldığının farkında bile değildir. İşin daha da acısı, aldatan taraf, hata yaptığını bilmekte, vicdan azabı duymakta, ancak içindeki duyguları frenleyemediğini ileri sürmekte, eşinin kendisini ihmal ettiğini düşünmektedir.

Hiç kimse bu duruma düşmek istemez. Ancak bunun tedbirini baştan almak, eşinizi mutlaka ve mutlaka tatmin etmek, mutlu etmek zorundasınız.

Bu konudaki örnekler veya teferruata girmek, bu kitabın sınırlarını aşar. En iyisi, bu konuyu ciddiye almanız, konuyla ilgili kitap okuyarak, uzmanlara sorarak bilgi sahibi olmanızdır.

Konuyla ilgili bilgisizlik, eşleri mutsuz etmektedir. Bilmemek, doğru hareketin önünde en büyük engeldir. Cinselliğin ahenkle yürümesini istiyorsanız, doğru bilgiyi edinip, birbirinizi iyi tanımalısınız. Birbirinizin istek ve beklentilerini bilir ve ona uygun davranırsanız, sorunları aşarsınız.

## **14. Eşinizin anne babasına ve akrabalarına saygı gösterin**

Eşlerin anne babası ve akrabalarıyla sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, evlilikleri sarsıyor. Tek taraflı veya karşılıklı olumsuz davranışlar, mutluluk adına ne varsa alıp götürüyor.

Bazen eşlerden birisi veya ikisi ömrünü gözyaşıyla geçirmeye mahkûm oluyor, bazen de akrabalarla iyi geçinememek boşanmayla sonuçlanıyor.

Bir radyo programında iken arayan bir hanım dinleyicim, kocasından bir yıldır ayrı yaşadığını, boşanmak için mahkemeye başvurduklarını söylüyordu. Sesini zor duyuyordum. İç dünyasındaki acılar sesine aksetmişti. Çekingen, bitkin ve mutsuzdu.

“Eşinizi seviyor musunuz?” dedim.

“Evet, ayrılmayı hiç istemiyorum” cevabını verdi.

“Peki, eşiniz ayrılmak istiyor mu?”

“Hayır, o da istemiyor.”

Şaşırmıştım. İkisi de ayrılmak istemiyordu da, boşanma davasını kim açmıştı?

“Kocam açtı” dedi. “Ama istemiyerek. Çünkü, biz annesiyle birlikte kalıyorduk. Haydi annesi neyse, bir de bekâr kız kardeşi var. Biz iyi geçiniyoruz kocamla, ama onlar aramızı açıyorlar.”

Benzerlerine çok sık rastladığımız tipik bir gelin kaynana ve gelin görümce anlaşmazlığıydı bu.

“Radyoyu dinlerken birden umutlandım. Belki bir çözüm bulunur, diye sizi aradım” dedi.

“Eğer siz ve eşiniz istemiyorsa, sizi dünyada ayıracak bir güç göremiyorum” cevabını verdim.

Programdan sonra kendisiyle ve eşiyle telefonla görüştüm. Sorun, aşılabilecek cinstendi.

### **Erkek arada kalıyor**

Erkek, annesini ve kardeşini üzmemek için çırpınıyor ve eşinden anlayış bekliyordu.

Hanım, kocasının kendisine haksızlık yaptığını düşünüyor ve ezilmesine göz yumduğuna inanıyordu.

Annesi ve kardeşi, gelinin aralarını açtığını sanıyor, boşanmayla mutsuzluğun sona ereceğini umuyorlardı.

Tabii, tüm gelin kaynana anlaşmazlıklarında olduğu gibi, erkek arada kalmış, ne yapacağını şaşırmıştı.

Annesi haklı bile olsa, eşini buna inandıramazdı.

Eşinin haklı olduğu durumlarda onu desteklese, annesi tarafından suçlanmaktan kurtulamazdı.

Çünkü herkes hatasız olduğuna inanıyor, nefesine toz kondurmuyordu.

Erkek, hakperest bile olsa yaranamazdı. Çünkü, annesinin gözünde, “hayırsız evlât”, eşinin yanında “vefasız koca”, kardeşine göre de, “insafsız ağabey”di.

Evet, hep aynı hikâyledir asırlardır yaşanan.

Annesinin penceresinden bakınca, oğlan çok iyidir, ama evlenince değişmiştir. Kadın onu avucunun içine almış, ne derse yapar hâle getirmiştir.

Hanıma göre, kocası çok iyidir; ama hep annesinin tarafını tutmakta, ona haksızlık yapmaktadır.

Erkeğe göre, evlenince değişen sadece kendisi değil; annesi de değişmiş, onu kıskanmaya başlamıştır.

Eşlerin anne baba ve akrabalarıyla olan sorunları bunlarla sınırlı değildir.

Bazı evliliklerde, erkek, eşinin anne ve babasıyla hiç görüşmemekte, gelmelerini istememekte, hatta hanımını da anne babasına göndermemektedir.

Bazen erkek, eşinin tüm akrabalarıyla ilişkisini kesmekte, geliş gidişi yasaklamaktadır.

Bazen de kadın, erkeğin bütün akrabalarına savaş açmakta, gelip gitmeyi reddetmekte, hatta kocasının bile gelip gitmesine karşı çıkmaktadır.

### **Ön yargılar sizi yanıltır**

Konu o kadar geniş ve çok yönlüdür ki, hakkında birkaç kitap yazılabilir. Biz burada ana hatlarıyla ele alıp, olumlu bir bakış açısı sunmaya çalışacağız.

Eşlerin anne babası ve akrabalarıyla sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, evlilikleri sarsıyor. Tek taraflı veya karşılıklı olumsuz davranışlar, mutluluk adına ne varsa alıp götürüyor.



Bazen eşlerden birisi veya ikisi ömrünü gözyaşıyla geçirmeye mahkûm oluyor, bazen de akrabalarla iyi geçinememek boşanmayla sonuçlanıyor.

Öncelikle toptancı yaklaşımlardan kesinlikle kaçınmalısınız.

Bundan kastımız şudur:

“Bütün kaynanalar kötüdür” veya “Bütün gelinler iyidir” yaklaşımı veya bunun tam tersi bir anlayış yanlıştır.

Ne var ki, eşlerin akrabaları hakkında bu tür ön yargılarımız var.

Eşlerin her biri, kendi anne babasına ve akrabasına daha saygılı, daha hoşgörülü davranıyor; ancak eşinin akrabalarına karşı hoşgörüsüz, tahammülsüz, sorgulayıcı, eleştirici ve suçlayıcı bir anlayış sergiliyor.

Elbette bunlar sorunları olan aileler için geçerli. Yoksa kayın pederi ve kayın validesiyle çok iyi geçinen, tıpkı öz anne babası gibi ilişkilerini sıcak ve sağlıklı tutan evliler var.

Konumuz, bunu sağlayamayan ve aralarında problem bulunan aileler. Maalesef bu konuda o kadar çok sık problem çıkıyor ki, ailede huzur kalmadığı gibi, ayrılık bile gerçekleşebiliyor.

Bu konuda yaptığımız tesbiti her zaman hatırlamalısınız. Kesinlikle ön yargılı olmamalı, eşinizin akrabalarına da en azından birer “insan” olarak davranmalısınız.

Ancak ön yargılı, suçlayıcı ve eleştirel davranışlar her tarafta var.

Söz gelişi, erkek için kendi annesi “dünyanın en iyi annesi” iken, hanım için kendi annesi “eşi benzeri olmayan insan” konumunda. Ancak bu annenin gelinine göre, “ondan kötüsü yok.”

### **Herkesin yaratılışı güzeldir**

Nasıl oluyor, aynı insan birine göre, “en iyi”, diğerine göre “en kötü?”

Böyle bir değerlendirmenin doğru ve hakperestçe olduğunu düşünebilir misiniz?

Oysa insanlara karşı daima iyi niyetli, hoşgörülü, saygılı, nazık, samimî ve hüsn-ü zan ederek davranmalısınız.

Dikkat edin, “insanlara karşı” diyorum. Aslında tüm canlılara, hayvanlara, bitkilere, hatta eşyalara karşı böyle olmalısınız. Ama konumuz “insan” olduğu için çerçeveyi daraltıyorum.

Neden tüm insanlara karşı iyi davranacaksınız? Çünkü, bütün insanların özünde, yaratılışında iyilik, güzellik vardır. Rabbimiz insanları, “başkasına zarar vermekten lezzet alan yırtıcı canavarlar” olarak yaratmamıştır. Herkesin özü ve yaratılışı, güzeldir, iyidir, hoştur.

Ama yanlış eğitim, yanlış yönlendirme, yanlış yaklaşım, o insanların kötüyü tercih etmeleriyle de birleşince insanlar “kötü” olur.

İnsan yüz kapılı bir saray gibidir ve 99 kapısı kapalı bile olsa, açık olan bir kapısından girilip, onun iyi bir insan olması sağlanabilir.

Bunun örnekleri, insanlık ve Müslümanlık tarihinde binlercedir, belki milyonlardadır.

Biz en azından bu düşünceyle hareket etmeliyiz.

Tüm insanlara iyi davranmalı isek, neden kendi eşimize, onun anne babasına, akrabasına ön yargılı davranalım?

Bizi yanıltan, insanları kendi açımızdan değerlendirip, onu kötü sanmamızdır. Çünkü, sadece bize bakan basit hatalarına odaklaşıyoruz ve iyi yönlerini görmüyoruz.

### **Büyüklerin iyi yönlerine bakın**

Her erkek ve kadın, kendi kayın validesi, kayın pederi ve diğer akrabalarını objektif bir şekilde değerlendirirse, onların ne kadar çok iyi yönleri olduğunu görecektir.

Bir gün yeni evli bir kadın, eşinden ve akrabalarından şikâyet etti.

“Demek onlar sık sık hırsızlık yapıyorlar” dedim.

“Hayır, öyle bir şey yok” dedi.

“Öyleyse, içki içip seni dövüyorlar.”

“Yok canım, hiç içki içmezler.”

“Fırsat buldukça sana iftira atıyor, hakaret ediyorlar.”

“Asla böyle bir şey yapmıyorlar.”

Baktım hâlâ ne demek istediğimi anlamış görünmüyor. Ben tahminlerimi sıralamaya devam ettim. Bir insanın kötü olabilmesi için akla gelebilecek ihtimalleri sıraladım.

“O halde eşiniz geceleri geç geliyor, hatta bazen hiç uğramıyor, başkalarıyla ilişkileri var.”

“Nereden çıkarıyorsunuz tüm bunları? Hiç böyle bir şey yok.”

Hemen asıl söylemek istediğimi açıkladım:

“Ne bileyim, siz onları dünyanın en kötü insanları; kendinizi de en mutsuz insan olarak tanıttıncaya kadar bunlar geldi. Peki nedir onların kötü tarafları?”

Saymaya başladı. Hepsi de az bir gayretle çözülebilecek basit hatalardı. Kim bilir, suçladığı insanlara sorsanız, onlar da kendisi hakkındaki şikâyetleri sayıp dökceklerdi.

Oysa herkes kendine baksa, davranışlarının birlikte yaşadığı insanları rahatsız etmeyecek şekilde olmasını sağlasa, sorunlar kolayca çözülecek.

### **Kendinize hayran bırakabilirsiniz**

Yanlış anlamayın! Sorunları küçümsemiyorum. Kaynanasından ağır bir lâf işiten gelinin dünyasının nasıl yıkıldığını ya da gelininden beklediği saygıyı göremeyen bir kayın validenin nasıl hayal kırıklığına uğradığını, hele bunlar arasında kalan kocanın yaşamaktan zevk alamaz hâle geldiğini çok iyi biliyorum.

Ancak birbirimizi sevmeye, saymaya, hoş görmeye ve anlamaya çalışalım.

Yukarıda kötü bir insanın özellikleri olarak saydığım davranışların tümünü veya bir kısmını sergileyen bir insanla bile birlikte olsanız, kesinlikle inanıyorum ki, onu düzeltebilecek bir şeyler mutlaka yapabilirsiniz. Her şeyin bir yolu, bir formülü vardır.

Siz insanla muhatapsınız. Karşınızdaki taş değil, demir değil; akıl, kalp ve duygu taşıyan insandır. Eğer usûlünü bilerseniz, nefret ettiğiniz bir insanı sevmeye başlarsınız. Sizi sevmediğini sandığınız bir insanı, kendinize hayran bırakabilirsiniz.

Bunun için öncelikle içinizdeki ön yargıları yıkın.

İster beraber kalıyor olun, ister ayrı oturun; eşinizin anne babasına ve akrabalarına karşı saygı, sevgi ve merhamet gösterin.

Hoşlanmadığınız yönlerine değil, iyi taraflarına odaklanın.

### **Dedikodu mutluluğu yok eder**

Dedikodu yapmayın ve dedikodulara kulağınızı tıkayın. İster istemez kulağınıza dedikodu gelse bile, doğru olmadığını düşünün. Çünkü dedikodu iyi bir şey olsaydı ve size bir faydası dokunsaydı, Allah onu yasaklamazdı.

Yanlış anlamayın, dedikodu mutlaka yalan ve iftira demek değildir. Size aktarılan söz, doğru dahi olsa, eğer söyleyen kişi sizin duymanızı istemiyorsa, duymanızdan rahatsızsa bunun adı “dedikodu”dur.

Hiç kimse, birisinin sözünü, “tam, eksiksiz, yorumsuz, ilâvesiz, hakkıyla” aktaramaz. Dolayısıyla, söylediği iddia edilen zatın söylediklerinden çok farklı, bambaşka bir şey ortaya çıkar. Bu da insanların arasını açar.

Şayet aktarılan söz tıpatıp aynıysa, hatta gizlice bir teybe aktarılsa ve dinletilse bile, yine dedikodudur, yine yanlıştır, yine haramdır, yine insanları birbirine düşürür.

Eşinizin akrabalarını eleştirmenizin, onları başkalarına kötülemenizin size ve sizin mutluluğunuza ne faydası olacak?

Gıybet, dedikodu, sûizan etmek, kusurları araştırmak, herkese yasak da size mi serbest?

Eşinizin akrabaları, “Mü’minler ancak kardeşler” hükmünün dışında mı?

Eşinizin anne babası da mü’min olduğuna göre, mü’min kardeşinize göstermeniz gereken bütün tavır ve davranışları, onlar da hak etmiyorlar mı?

Hem de fazlasını hak ediyorlar. Öncelikle onlar sizin akrabanız. Herhangi bir insan bile olsa, onlara yardım etmekten büyük mutluluk duyarsınız. Oysa eşinizin akrabaları, en önce yardımcı olmanız gereken insanlar değil mi?

Kur’an’da ve hadislerde, akrabalarla ilişkileri kesenlerin nasıl bir azapla tehdit edildiklerini düşünün.

Niçin Kur’an bu konuda bu derece ısrar ediyor?

Çünkü, iyi ve kötü günde sizinle beraber olan öncelikle akrabalarınızdır. En iyi dostunuz, belki de en kötü akrabanız kadar size yardımcı olamaz. Tabî akrabalık ilişkilerini yanlış davranışlarla yıkmamışsanız...

Ayrıca Rabbimiz, dedikodu, sûizan ve başka arızaların akraba ilişkilerini yıkacağını bildiği için akrabayla küsüşmeyi şiddetle reddediyor.

### **Şeytanı değil, meleği örnek alın**

Siz kayın peder ve kayın valideniz için iyilik yapar, onlarla sağlıklı ilişkiler kurarsanız, eşinizi de mutlu edersiniz.

Onların kötülüklerini yüzüne vurmayın. Siz istediklerinin fazlasını verin. Bakın onlar da sizin için nasıl iyi duygular besleyecek, yardımcı olmak için çırpınacaklar. Onlar kusur arasa da, siz aramayın. Onlar kötü söz kullansa bile, siz kullanmayın.

Sizler, ısrarla şeytanı değil, meleği örnek alın. Melek gibi temiz ve güzel ahlâklı olun. Ne kaybedersiniz?

Şikâyetçi olan bir kadın, “Onlar için her şeyi yaptım. Kulu kölesi oldum. Ama yine memnun edemedim. Beni boşatmak istiyorlar” diyordu.

Eğer doğru söylüyorsa, onu istemeyenlerin aptal olması gerekir. Çünkü onlar için her şeyi yapmış! Mutlaka yalan söylüyor, demiyorum. Ama herkes olaylara sadece kendi açısından yaklaşıyor.

Bir başka kadın, kocasının akrabalarından o kadar şikâyetle bulundu ki, ben tüm akrabalarıyla birlikte kalıyorlar sandım.

“Kaynananızla birlikte mi kalıyorsunuz?” diye sordum.

“Hayır, sadece eşimle birlikte kalıyoruz” dedi.

“Peki, evleri çok mu yakın?” dedim.

“Hayır, onlar başka şehirde oturuyorlar.”

“O halde çok yakın oturdukları şehir. Sık sık gelip sizi rahatsız ediyorlar.”

“Pek yakın sayılmaz, çok sık da gelmiyorlar. Ama kocamı benden soğutmaya çalışıyorlar.”

Anlayamamıştım. Birlikte oturmayan, sık sık gelip gitmeyen “eş akrabaları”, nasıl olurdu da, onu ayırmaya, eşinden soğutmaya çalışırlardı?

Hem bin bir güçlükle düğün yapan, masraf eden bir anne baba, neden bu aileyi bir anda yıkmayı düşünürdü?

### **Gereksiz korku ve zan yanıldır**

Hayır! Ortada şiddetli bir evham, gereksiz korku, zanlara göre hareket vardı. Kocasını, onun başına konan tüyden bile kıskanan bir hanımın psikolojik yapısıydı bu. Hanım yanılıyordu ve bunu tedavi etmek için kendisi ve eşi bir şeyler yapmalıydı.

Bunun için erkek, eşini hiç ihmal etmemeli ve eşinin, “Ben önemsizim, değersizim, kıymetimi bilmiyor, benimle ilgilenmiyor” düşüncesine kapılmasını önlemelidir.

İhmal edildiğini, önemsenmediğini, sevilmediğini zanneden, evet öyle olmasa bile “öyle” düşünen kadın, eşini ve akrabalarını yanlış değerlendirir, insafsızca suçlar, acımasızca eleştirir.

Bu durumda erkeğe tavsiyemiz: Eşini iyi anlaması, duygularına göre davranmasıdır. Neden anlamak istemiyorsunuz, siz bir kadınla evlisiniz. Kadın duygusaldır, çocuksudur, çabuk sevinir, çabuk kırılır, cıvılcıvıldır. Sizin gibi ciddi, olgun, sert görünümlü olamaz. Bunun için kadına “cins-i lâtif” denmiş. Yani, güzel, hoş, tatlı, duygusal cins. Madem yuva kurdunuz, onun bu özelliklerine uygun hareket edeceksiniz.

Hiç kimsenin, ne anadan, ne yardan, ne de serden geçmesini tavsiye etmiyorum. Hepiniz, mutlu ve huzurlu olabilirsiniz.

Eğer kayın peder ve kayın validenin hataları varsa, bunu gelinin söylemesi iyi bir sonuç doğurmaz. Çünkü onlar büyük olduklarından kırılabilir, alınabilirler. Uyarmak gerekiyorsa, bunu erkeğin yapması gerekir. Hatta bazen onu bile yanlış anlayabilirler. Böyle bir durumda, olayın farkında olan ve anne babanın sevip saydığı bir kimsenin devreye girmesi gerekir. Ancak bunu yaparken kesinlikle karı kocayla haberliymiş izlenimi verilmemelidir. Sonuçta düzelme olmasa bile, üzerine gitmek yanlıştır. Onu zamana bırakmak ve sabretmek gerekir.

### **Kadın kocasına saygıyla yükümlüdür**

Eşlerin akrabalarıyla olan ilişkileri hakkında yanlış bilgiler var. Hangi kuralın nerede ve kimin için geçerli olduğunu bilmiyoruz.

Söz gelişi, “Gelin kocasının anne ve babasına hizmet etmek, saygı göstermek zorunda değil” sözü çok yanlış anlaşılıyor. Buradaki zorunluluk, “hukukî” zorunluluktur; yoksa dinî ve vicdanî zorunluluk değildir. Kadın, kocasına itaat etmek, isteklerini yapmakla yükümlüdür

Öncelikle, “Bizim küçüklerimize merhamet etmeyen, büyüklerimize saygı duymayan bizden değildir” şeklinde hadis var. Bırakın eşinizin anne ve babasını, hiç tanımadığınız bir Müslüman büyüğünüze bile yardımcı olmak zorundasınız.

“Bir kimse, kendisi için istediğini mü’min kardeşi için de istemedikçe, tam iman etmiş olmaz”, “Size yapılmasını istemediğiniz bir şeyi, mü’min kardeşinize de yapmayın”, “Komşusu aç iken tok yatan bizden değildir”, “Müslüman, elinden ve dilinden diğer Müslümanların selâmette olduğu kimsedir” gibi sayısız hadisi hepimiz bilirsiniz.

Acaba bunlar içinde, “Ancak eşinizin anne babası ve akrabaları hariç” diye bir hüküm var mı?

Yok! Aksine, hiç tanımadığınız bir Müslüman için geçerli olan kurallar, eşinizin anne babası için çok daha geçerli ve önemlidir.

Hem erkek olsun kadın olsun, eşinizi memnun etmek zorundasınız. Karşılıklı olarak birbirinizi memnun edeceksiniz ki, hakkınızı birbirinize helâl edebilesiniz.

Acaba hangi kadın, kendi anne ve babasına hürmet etmeyen bir erkeğe hakkını helâl edebilir?

Hangi erkek, kendi anne ve babasına saygı göstermeyen bir hanımdan memnun olabilir?

Her şeye rağmen helâllik alsanız bile, size karşı kalbi kırgın ve buruk olacaktır. Eşinizi mutlu etmek istemez misiniz?

### **Yaşlılara hizmet belâları def eder**

İster erkek olun, ister kadın; eşinizin anne babasından birisine veya her ikisine bakmak gibi kutsal bir görevle karşı karşıya kalabilirsiniz.

Biliniz ki, onlar evinizin bereketi, belâların def' sebebi ve ahirette şefaatçilerinizdir. Onlara sabırla, şefkat ve sevgiyle yardımcı olunuz. Yaptığınız her bir iyilik, mutlaka günahlarınızı affettiriyor, Cennetteki makamınızı yüceltiyor.

Biliyorsunuz, anne ve babaya “Üf” bile denilmemesini Rabbimiz emrediyor.

Peygamberimiz (a.s.m.), üç kez “Burnu sürtülsün” deyince “Kimin burnu sürtülsün ya Rasulellah?” diye soruyor sahabeler. Cevap hem müjde, hem tehdit taşıyor: “Anne ve babasının yaşlılığına yetişip de Cenneti kazanamayanın.”

Diyeceksiniz ki, “Eşimin anne babası, benim öz anne babam değil.”

Evet, doğru. Peki, eşinizin, anne ve babasının hakkını tam yerine getirmesini istemez misiniz?

### **Bir gün siz de yaşlanacaksınız**

Bakın size Asr-ı Saadet'ten bir örnek:

Bir genç, ölüm döşğinde iken bir türlü Kelime-i Şehadet getiremez. Durumu Peygamberimize (a.s.m.) aktarırlar. O da namaz kılıp kılmadığını sorar. Kıldığını öğrenince gencin yanına gelir. Onun telkinine rağmen genç yine Kelime-i Şehadet getiremez. Yanındakiler annesine asi olduğunu söylerler. Annesi çağırılır. Peygamberimizin ricası üzerine kadın hakkını helâl eder ve oğlu şehadetle son nefesini verir.

Peki annesi niçin baştan hakkını helâl etmemiştir? Gencin suçu nedir?

İşte annenin şikâyeti: “Eşini benden üstün tutardı. Eve gelince önce eşinin yanına giderdi.”

İşte anne kalbi bu. Bu şahıs baba da olabilirdi. Farketmez. İkisine de saygıyla mükellefiz.

Beyler! Bir gün siz de yaşlı baba ve kayın peder olacaksınız. Size nasıl saygı duyulmasını isterseniz, öyle saygı duyun.

Hanımlar! Bir gün siz de yaşlı anne ve kayın valide olacaksınız. Size nasıl davranılmasını isterseniz, siz de öyle davranın.

Hiç değilse, eşinizin, kendi anne ve babasına hizmet etmesine imkân veriniz ki, onların haklarını yerine getirsin. Eğer eşinizin annesi ve babası hakkını helâl etmez de bu dünyadan imansız olarak giderse, bundan acı duymaz mısınız? Sevgi ve mutluluğunuz, sadece bu dünya için mi?

Hem bir göz için çok gözler sevilir. Eşinizin akrabalarını da onun hatırı için sevin. Eğer gerçekten içlerinde zarar gördüğünüz varsa, bunu eşinize anlatıp ikna edebilirsiniz. Yeter ki iyi niyetli olun. Ama hoşlanmadığınız akrabalar da olsa, onlara karşı düşmanca tavır almaktan kaçının. Gerekirse biraz mesafeli davranır, ilişkilerinizi azaltırsınız. Kin tutmak, içinize atmak, sağlığını bozmaktan başka bir işe yaramaz.

### **Büyüğümüzü huzur evine atmak bize yakışmaz**

Peki, kayın valide ve kayın pederlerin haksız veya aşırıya kaçan baskı, istek ve emirleri olursa ne yapacaksınız?

Kuşkusuz dünyaya işkence çekmeye gelmediniz.

Öncelikle eşinizle sizin mutlaka özel bir dünyanız ve birbirinize ayırdığınız özel zamanlarınız ve mekânlarınız olmalı. Bazı zamanlar serbest hareket edebilmeli, sadece birbirinizde odaklaşabilmelisiniz.

Ancak bunları yine diyalogla, hoşgörüyle ve anlayışla başaracaksınız. Büyüklerinizi kırmadan bunları başarabilirsiniz.

Nice eşler görüyorum, çalışırken veya gezmeye gittiklerinde çocuklarını koyacak kimse bulmakta güçlük çekiyorlar. Ama kimileri de, büyükleriyle ilişkilerini çok sıcak tutmuş, çocuklarını babaannesine veya anneannesine emanet ediyor.

Nice yaşlanmış anne ve baba, artık nine ve dede olmuş, huzurevlerinde çile dolduruyor; bayramlarda kendi evlâtlarından değil, başkalarından sevgi ve şefkat dileniyor.

Oysa bu görüntülerin hiçbiri bize yakışmaz. Bırakın kendimizin veya eşimizin anne ve babasını, diğer akrabalarımızı bile başkalarına muhtaç etmeyip kendimiz bakmalıyız.

### **Yaşlıların huzur evi kendi evimizdir**

Onlar bizim özgürlüğümüzü kısıtlayıp bizi mutsuz mu ederler sanıyoruz?

Asla! Mutluluk, olayları yorumlayış biçimimize göre şekillenir. Aynı olay, kimini mutsuz, kimini mutlu eder.

Aldığı kültür, alışkanlık, dünya görüşünden dolayı büyüklerine hizmet etmekten lezzet alan insanlar olduğu gibi, bundan nefret edenler de vardır.

Size, bu hizmetten mutluluk duymak yakışır.

Otobüste oturduğu yerden kalkıp bir hanıma veya yaşlıya yer verdirten içimizdeki iyilik yapma duygusu bizi mutlu etmiyor mu?

Görünüşte ayakta kalıp zahmet çekiyoruz belki. Ama vicdanımız mutlu oluyor.

Hiç kuşkusuz, gençlerle yaşlıların anlayışları, beklentileri, zevkleri farklı.

Hele gelenek ve göreneğin öyle yanlışları var ki, bunların bir kısmının insanlıkla ve İslâmiyetle alâkası yok. Söz gelişi, bazı yörelerde anne babanın yanında evin erkeği ve hanımı çocuklarını sevemiyor, erkek eşiyle konuşmıyor. Buna benzer saçma sapan anlayışlar, bazı yerlerde hâlâ etkili. Ama zamanla eğitimin yaygınlaşması ve iletişim araçlarının etkisiyle buna benzer anlayışlar değişiyor.

Kuşaklar arası farklılıklar hiçbir zaman kalkmayacak. Farklılıklar normal, önemli olan bunları kavga sebebi yapmamak, belli bir noktada buluşmak.

Adım gibi eminim ki, bizler de yaşlandığımızda, çocuklarımıza ve torunlarımıza ayak uydurmakta zorlanacağız. Çünkü değişim, öncelikle dünyaya sonradan gelenleri değiştiriyor.

Her şeye rağmen sevgi, saygı, anlayış, hoşgörü değişmeyecek.

Bunlar olursa, her anınızı mutluluklarla süsleyebilirsiniz.

## **15. Evlilikle ilgili kitap okuyun**

Yıllardır sayısız insanın problemine şahit oldum. Çok insanın çözümsüz sandığı derdi için hayatını zehir ettiğini gördüm. Akrabalarımın ve arkadaşlarımdan, çevremden, hatta tanımadığım, bazen hiç görmediğim insanların sorunlarını çözmek için elimden geleni yapmaya çalıştım.

Şunu gördüm: Neredeyse dertsiz insan yok. Herkes bir şekilde sorunlarla boğuşuyor, çözümsüzlük içinde bocalıyor.

Oysa Her şeyin bir çaresi var. Ancak kesin çare, çözüm yönteminin hakkıyla uygulanmasıyla mümkün. Bunun motoru sizsiniz. Çözüm sürecinde asıl güç ve idare, sizin elinizde. Direksiyonun başında oturan sizsiniz. Bizim sıraladığımız formüller ise, çözüm için yöntem ve ipucu sunmak.

Eşler arasında geçimi sağlamak için gerekli bilgi ve tecrübeyi kolayca elde etmenize yarayacak bazı kitapları tavsiye etmek istiyorum.

Tekrar tekrar söyleme gereğini duyuyorum: Eşler arasındaki problem birçok sıkıntımızın kaynağı. Bunu aşmak için elinizden gelen gayreti gösterin. Kitap okumak gerekiyorsa, onlarca, yüzlerce kitabı okuyun. Danışmanlık gerekiyorsa, hiç çekinmeyin danışın. Tecrübeli birisine görüş sormak gerekiyorsa, hiç sıklımadan sorun, öğrenin. Merak etmeyin. Sorunlu tek insan siz değilsiniz. Belki derdinizi açtığınız ve size yardımcı olmasını istediğiniz birisi, size tecrübelerinden aktarırken karşılaştığı problemlerden örnekler verecek.

Bu hususta kitap okuyarak bilgi sahibi olun. Gerekirse yararlandığınız bir kitabı defalarca okuyup, tamamen hayatınıza geçirin.

### **Bahanelere aldırmaın**

İşte belli başlı tavsiyelerimiz:

Evlilik hakkında yazılmış dinî kitapları okuyun. Okurken sürekli gerek Rabbimizin ve gerekse Peygamberimizin (a.s.m.) emir ve yasaklarını uygulayıp uygulamadığınızı kendi nefsinize sorun. Elbette nefsiniz uydurma bahanelerle kendisini savunacak ve eşinizi suçlayacak. Aldırmaın. Her suçlunun bir bahanesi vardır. Şeytana bile sorsanız kendisini savunur. Namaz kılmayan bir kimseye sorun. Nasıl da aşamadığı engellerden bahsedecek. Hepsi de gerçek dışıdır oysa. Bırakalım bu bahaneleri ve Rabbimizin, Sevgili Peygamberimizin (a.s.m.) tüm tavsiyelerini kendimizi muhatap kabul ederek bir kere daha okuyalım. Acaba nerede hata yapıyoruz, bulalım. Sadece kendimiz değil, eşimiz de okusun ve birlikte bir sonuca varalım.

Piyasada aile mutluluğu için yazılmış çok sayıda kitap var. Bunları okuyalım.

Yabancı dilden tercüme edilen çok ilginç kitaplar var. Bunlardan özellikle ikisi çok önemli. Birisi, Dr. Gary Chapman'ın yazdığı "Beş Sevgi Dili", diğeri Zig Ziglar'ın "Hayat Boyu Flört-Aşk Ömür Boyu Sürebilir" isimli kitabı. İkisi de Sistem Yayıncılık tarafından neşredilmiş. Her iki yazar da aile danışmanlığı yapmış, binlerce sorunu çözmüş, yıkılmak üzere olan yığınla yuvayı kurtarmış. İster bekâr olun, ister evli. Hatta hiç sorunsuz bir aileniz olsun. Yine de bu kitapları okuyun. Çünkü, bir aile yuvasından en yüksek verimi nasıl alabileceğiniz konusunda yardımcı olurlar. Mutluysanız, daha mutlu olursunuz. Eşinizle aranızda problem varsa garanti ediyorum kesinlikle çözülür. Şayet ihtiyacınız yoksa bile başkalarına yardımcı olmak için yine okuyun.

Zig Ziglar'ın kitabının ismi bazılarında yanlış bir çağrışım uyandırabiliyor. Yazarın "Hayat Boyu Flört"ten kast ettiği, "evliliğin ilk günkü heyecan ve mutluluğunun sürekli olması". Zaten kitabın ikinci ismi, "Aşk Ömür Boyu Sürebilir" de bu mânâyı açıklıyor.

Son yıllarda çok tembel ve ihmalkâr olduk. Bir işe girişme cesaretimiz de azaldı. Ama siz ihmal etmeyin. Tavsiye ettiğimiz kitapları mutlaka alın, okuyun. Ben bu kitapları kime tavsiye etmişsem, büyük yarar gördü. Okumasını söylediğim bir yazar, "Gerçekten müthiş bir kitap" dedi. Niçin müthiş? Çünkü Dr. Gary Chapman ve Zig Ziglar, evliliğe sadık, boşanmaya karşı ve ailevî sorunlara savaş açmış iki yazar. Konuyla ilgili birçok kitapları, kasetleri var. Yüzlerce seminer vermişler. Hayatını aile mutluluğuna adanmışlar. Elbette başarılı olacaklar.

### **En güzel çiçek sevgi dolu bir kalptir**

Kitaplardan başka bir yol daha var. Sorunlarınızı her iki taraftan kurulacak bir hakem grubuna anlatabilirsiniz. Ancak bunların yeterliliğe sahip olması gerekir. Maalesef bu konuda yeterli insanımız çok az. Ailedeki sorunlar, sadece, “Sabredin, anlayışlı olun, eşinize çiçek götürün” cümleleriyle çözülmez. Elbette eşinize çiçek götürün. Ama en güzel çiçek, sevgi ve ilgi dolu bir kalptir.

Eğer sorunu bir türlü kendiniz aşamıyorsanız iki usulden daha söz edebiliriz:

1- Ne acıdır ki, toplumumuzda sihir ve büyü çok sık başvurulan bir hınç ve intikam aracı. Belki aile mutluluğunuza yönelik kötü bir tuzak kurulmuş olabilir. Bunun için dua ve Allah'a sığınmaya büyük önem verilmelidir. Çözüm için işin ehli, ihlâslı ve para düşkünü olmayan hocalara gidilebilir. Ortada bir sürü sahtekâr ve paracı kimseler var. Evham vermekten başka bir faydası olmuyor. Dikkat etmek gerekir. Doğrusu bu mesele o kadar uzun ki, bir kitap kadar üzerinde durulabilir. Şimdilik bu kadarla yetiniyorum.

2- Eşler arasındaki sorunu çözmek için aile danışmanlığı yapan kuruluşlardan yardım alınabilir. Söz gelişi, İstanbul'da Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde Evlilik Danışma Merkezi (EDAM) var. Pekâlâ yararlanılabilir. İhtiyaç duyuyorsanız, hiç üşenmeden zaman ayırın. İnsanımızda aptalca bir bakış var. Buraya deli hastanesi gözüyle bakar. Oysa yığınla insan gelir, sorununu çözer, mükemmel bir insan olarak hayata yeniden merhaba der.

## **3. BÖLÜM**

### **AİLE VE GEÇİM SIKINTISI**

#### **En büyük güç içimizde**

Eşler arasındaki mutluluğu sarsan faktörlerden birisi de, “parasal yetersizlikler”dir. Ev ihtiyaçlarının karşılanmasından eşinizin isteklerini yerine getirmeye, çocukların eğitiminden sizin moralinize kadar birçok konuda paranın etkili olduğu inkâr edilemez.

İşinde başarısız olan bir erkeğin zihni bir dizi sorunla doludur. Evdeki ilişkileri de bu sorunlardan olumsuz bir şekilde etkilenir. Özellikle geçim sıkıntısının çok yoğunlaştığı dönemlerde huzursuzluk artar.

Atalarımız, “Kadın erkeğin yüzüne değil, eline bakar” demişlerdir. Elbette bu, hanımların maddeyi çok aşırı önemseydiği anlamına gelmez. Kadın evdeki işleyişten, yemekten,



temizlikten, misafire ikramdan birinci derecede sorumlu olduğu için evin eksiklerini takip etmek ister.

Kronik geçim sıkıntısı durumunda hanımların eşini hem moralman, hem davranışlarıyla desteklemesi gerekir. Maalesef, bazı hanımlar bu duyarlılığı göstermeyebiliyor. Belki de yıllarca süren sıkıntılardan dolayı sabrı tükeniyor, eşini üzmeye başlıyor.

Erkekler şunu bilmeli ki, hepimiz insanız. Hepimizin maddî ve manevî yönü var. Maddî ihtiyaçların hayatımıza etkisi inkâr edilemez. Kimimizin eşi ve çocukları, parayı ve maddî refahı fazla önemseyebilir.

Şu kesin ki, eve hediyelerle, paketlerle, içi dolu poşetlerle girdiğinizde krediniz ve itibarınız daha yüksektir. İşe çıkarken eşinize harcaması için para bırakırsanız, o gün sizi fazla sıkmaz. Çok daha hoşgörölü ve saygılıdır. Bunu da anormal görmeyin. Hangimiz maddî refahı sevmez?

Bu durumda eşlere karşılıklı anlayış ve hoşgörü tavsiye ediyoruz. Ancak çalışmadan, çırpınmadan tevekkül olmaz. Bunun için “geçim sıkıntısı”nı aşmak ve yuvanızı daha mutlu hâle getirmek için bu konuyu ayrı bir bölümde ele alıp çözümler sunmayı uygun bulduk.

### **Borçlu boynu büküktür**

Yıllardır kronik geçim sıkıntıları çeken, borçlu ve dertli insanların garip bir psikolojisi vardır. Kendilerini küçük, önemsiz, değersiz görürler. Çevreleriyle mukayeseler yaparlar. “Eğer benim de mütevazî bir evim olsa... Eğer küçük bir arabam olsa...” gibi hasretleri vardır. Etraflarındaki insanların, kendi iç dünyasındaki acı ve fırtınalara olan duyarsızlıklarına içerlerler, “Şuna bak, herkes kendi havasında. Kimse benim derdimle ilgilenmiyor” derler. Belki kimi dost bildiklerinin bir yemek parası, onun her ay geciktirdiği ev kirasından fazladır. Belki kimi zahirî dostlarının yedek arabası, onun bütün sorunlarını çözecektir.

Kronik geçim sıkıntısı çekenler, çok alıngandılar aynı zamanda. Mahzun ve boynu büküktürler. Zoraki gülerler. Eski neşelerini kaybetmişlerdir. Hâl hatır sorarsınız. “İyi” derler. Halbuki iyi değildir. İçi kan ağlamaktadır.

Hız. Ömer (r.a.), “Borçlular olmasa suçluları yüzlerinden tanırdım” dermiş. Çünkü, borçlu da suçlu gibi çekingen ve ürkektir. Acaba hangi ihtiyaç çıkacak, hangi alacaklı parasını isteyecek diye korku içindedirler. Şevki kırılmış, hayatın tadı kaçmıştır.

Geçim sıkıntısının en büyüğü, çevre tarafından “farkedilmeyen” türüdür. Fakirliği çekmek o kadar zor değildir. Ama fakir olarak bilinmemek, hatta varlıklı zannedilmek büyük acıdır. Çünkü, zengin sanılan fakirden başkaları yardım ister, destek olabilecekler de hiçbir şey yapmaz. Çünkü, o kimseyi muhtaç durumda değil zannederler.

İster çevresi tarafından bilinsin, ister bilinmesin böylesi geçim sıkıntısına, “işsizlik, başarısızlık, ağır borç ve iflâs” yol açmış olabilir.

Sebebi ne olursa olsun, yapılabilecek çok şey vardır. Öncelikle çözümü içinizde arayın. Derde bakış açınızı değiştirin. Onu pekâlâ çözebileceğinizi, hatta çok ileriye gidebileceğinizi düşünün.

### **Siz kendinizi düşünmezseniz kimse sizi düşünmez**

Eşler arasındaki mutluluğu sarsan faktörlerden birisi de, “parasal yetersizlikler”dir. Ev ihtiyaçlarının karşılanmasından eşinizin isteklerini yerine getirmeye, çocukların eğitiminden sizin moralinize kadar birçok konuda paranın etkili olduğu inkâr edilemez.

Belki de her yola başvurduğunuzu, kısmetsiz birisi olduğunuzu, artık denenmedik bir çözümün kalmadığını, hiç kimsenin size yardımcı olmadığını düşünüyorsunuz.

Mesele hiç de öyle değil. Bir kere siz, içinizdeki müthiş güç ve muhteşem cesaretle sıra dağlar gibi derde göğüs gerebilirsiniz. Bunun için şiddetli bir istek, kesin zafer için sistemli bir mücadele yapmalısınız.

Geçim sıkıntısı çeken birçok insan gördüm. Çok varlıklı ve problemsiz bir insandan daha fazla uyuyorlardı. Fakirlikten şikâyet eden nice insan tanıdım. Anlamsız lüks ve israflarına şahit oldum. İşsizlikten ağlayan, başkasından yardım alan yığınla insan vardı. Oysa verilen işi beğenmiyor, adam gibi çalışmıyorlardı.

Bu şekilde geçim sıkıntısıyla mücadele edilmez. Siz kendinizi düşünmezseniz, hiç kimse sizi düşünmez. Çünkü herkesin bir derdi vardır. Siz yokluğun kahreden acısıyla savaşırsanız, hiç kimse sizin adınıza savaştırmaz. Siz acılara isyan edip Allah'ın size bağışladığı muhteşem gücü kullanmazsanız, başarı ve zafer gökten inip sizi hedeflerinize doğru uçurmaz.

Bırakın başkalarını suçlamayı. Suçlamaya önce nefsinizden başlayın. Önce kendi yapabileceklerinizi düşünün. Hiç kimse, sizin kadar sizin derdinizi bilemez. Önce siz kendiniz için neler yapabileceklerinizi plânlayın. Hiç kimseden destek görmeyecekmişsiniz gibi davranın. İşinizi kış tutun, yaz çıkarsa ne mutlu. Artık aş, göz çıkarmaz.

Evet, kişinin her şeyden evvel kendi yapabileceği çok şey vardır.

Şimdi bu formülleri sıralayalım. Göreceksiniz, en müzmin geçim sıkıntısı bile mutlaka çözülebilir.

## 1. Sürekli ve ihlâsla dua edin!

Kronik geçim sıkıntısından ve ağır borçlardan kurtulmak için ilk çözüm önerimiz, “dua etmek”tir.

Dua, kulluğun büyük bir sırrıdır. Rabbimiz, Kur'an'da meâlen, “De ki: Duanız olmazsa Rabbim katında ne ehemmiyetiniz var?” buyuruyor. Demek ki, Onun bize önem verebilmesi için en evvel dua etmemiz şart. Yine “Dua edin, cevap vereyim” diyor.

Madem her şeyin dizgini elinde olan, en olmazı olduran Rabbimiz, katında önem kriterini “dua” olarak bildirmiş, ayrıca “İsteyin, vereyim” demiş; eğer arzularımıza kavuşamıyorsak, şu üç şıktan başka bir şık düşünemeyiz:

1- Rabbimiz böyle demesine rağmen—hâşâ—dediğini yapmıyor. Bu şıkka zerre kadar ihtimal vermemiz mümkün değildir. Çünkü O, sözünden dönmez. Ne demişe yapmıştır, yapacaktır.

2- Duanın tesiri büyük olmasına rağmen biz dua etmiyoruz.

3- Veya biz dua ediyoruz, ancak şartlarına uymuyoruz.

Geçim sıkıntısından acı çeken birçok kimse gereği gibi dua etmez. Belki ara sıra, yarım yamalak, ruhuna ve anlamına tam dikkat etmeden dua ederiz.

Oysa, tam bir ihlâsla, içimiz yanarak, can ü gönülden, Rabbimizin huzurunda boyun bükerek, Onun bizim her hâlimizi görüp işittiğini bilerek, sanki Onunla konuşuyormuş gibi dua etmeliyiz.

Geçim sıkıntısından yüreği yanan, yıllarca kronik bir acı ve ızdıraba giriftar olan bir insan, Allah'ın huzurunda ağlayarak dua etmelidir.

Hz. Nuh (a.s.) gibi, “Allah'ım, ben mağlûp oldum, bana yardım et” demeliyiz. “Ben bittim tükendim, ben takat getiremedim” diye yalvarmalıyız.

Eyyûb (a.s.) gibi, “Ey Rabbim, zarar bana dokundu. Sen merhametlilerin en merhametlisisin” diye yakarmalıyız.

### **Allah'ın rahmet kapısını çalın**

Büyük Cevşen'de yer alan Üveyse'-l Karanî'nin duasını okuyun. Nasıl yürekten ve candan dua ediyor.

Yine Abdülkadir Geylanî'nin duasını okuyun. Nasıl da istemesini biliyorlar. Rabbimizin, güzel isimleriyle süslenmiş o güzel duaları reddetmesi mümkün mü?

Evet, Rabbimiz “İsteyin vereyim” diyor. Ama istemesini bilmek, adam gibi istemek gerekir.

Fani insanları bile sevmenin adam gibisi oluyor da, Allah'a dua etmenin adam gibisi olmaz mı?

Cevşen'in, Büyük Cevşen'in meâlini okuyalım. Başta Peygamberimiz (a.s.m.) ve diğer İslâm büyükleri nasıl da içten ve yürekten dua ediyorlar.

Onlar bizim en büyük örneklerimizdir.

Dua ile ilgili piyasada birçok kitap var. Onları okuyup, nasıl dua edeceğimizi öğrenelim.

Bediüzzaman Hazretlerinin duaya dair yazdığı 24. Mektub'un ikinci bölümünü ve 23. Mektup'taki “Dua nasıl olmalı?” sorusuna verdiği cevabı okuyalım.

Seher vakti her şeyin sahibi olan Rabbimizin rahmet kapısını çalalım. Mübarek vakitlerde, mübarek mekânlarda, Ona elimizi açalım.

Ancak Ondan isterken, çelişkiye düşmeyelim. Bazı geçim sıkıntısı çekenleri görüyorum. “Bize dua edin” diyorlar. Kendileri de ettiklerini söylüyorlar. Ancak ibadetlerinde ihmal, terk veya üstünkörülük var.

Hayır! Allah'ın dediğini yapmayan, Allah'tan dediklerini yapması için nasıl dua eder? Önce biz Onun dediğini yerine getirelim, kusurumuz için af dileyelim; sonra Ondan isteyelim.

Bu temel düşünceleri göz önünde bulundurarak, yapacağımız dualardan örnekler verelim.

### **“Zenginlik sûresini” okuyun**

Geçim sıkıntısı çeken bir kimse, öncelikle Vakıa Suresini her akşam okumalıdır.

Çünkü Peygamberimiz (a.s.m.), her akşam bu sureyi okuyan kimsenin geçim sıkıntısı çekmeyeceğini belirtmiştir. İmam-hatipte okurken bir hocamız bu sure için, “Zenginlik suresi. Ben denedim gördüm, size de tavsiye ederim” derdi. Uzun yıllar onu ihmal ettim. Şimdi yıllardır okuyorum ve kerametvâri tesirlerini görüyorum.

Rızkın inkişâfı için çok çeşitli rızık duaları var. Bir dua mecmuasından bakıp sürekli vird hâline getirebilirsiniz. Ayrıca esma-i hüsnadan olan Rezzak ismini çok zikredin. Hatta küçük büyük çocuklarınızın eline tesbih verin, gücü yettiğinde “Yâ Rezzak” çektin.

Duayı ailece, bilhassa çocuklarla birlikte yapın. Çünkü çocuklar, rahmeti celbeder. Çocuklarımla yaptığım birçok duanın harika bir surette kabul olduğunu gördüm.

Dua mecmualarında bulunan borçlular için tavsiye edilen duaları okuyun.

Bir gün Peygamberimiz (a.s.m.) bir sahabenin mescidde mahzun hâlini görür ve sebebinin sorar. O da çok fazla borcu olduğunu söyler. Peygamberimiz, sabah namazından sonra şu duayı üç defa okumasını tavsiye eder:

“Allahümme innâ eûzübike mine-l hemmi ve-l hazen ve eûzübike mine-l aczi ve-l kesel ve eûzübike mine-l cübni ve-l buhli ve eûzübike min ğalebeti-d deyni ve kahri-r ricâl.”

Bu güzel duanın anlamı şöyle: “Allah'ım! Tasadan ve üzüntüden Sana sığınırım. Güçsüzlükten ve tembellikten Sana sığınırım. Korkaklıktan ve cimrilikten Sana sığınırım. Borcun altında inlemekten ve alacaklı adamların üzerime gelmesinden Sana sığınırım.”

### **Güzeller güzeline el açanın eli boş dönmez**

Biz böyle sığınırız, O hiç bizi yad ve yaban ellere bırakır mı sanırsınız?

Yine Hz. Ebu Bekir ve Hz. Aişe (r.a.), borç için Peygamberimizin şu duayı öğrettiğini rivayet ediyorlar:

“Allahümme Fârice-l hemmi, Kâşife-l ğammi, Mücîbe dâveti-l muztarrîn! Rahmaneddünya vel-âhireti ve Rahîmehümâ. Terhamünî, fe'rhamnî rahmeten tuġninî bihâ an rahmeti men sivâk.”

Bu muhteşem duanın anlamı da şu şekilde: “Allah'ım! Sen tasayı sevince çevirir, gam ve kederi giderirsin. Sen çaresizlerin duasına cevap verirsin. Dünyanın ve âhiretin Rahmanı ve Rahîmisin. Sen bana şefkat ve merhamet edersin. Bana öyle bir merhamet et ki, Senden başka hiç kimsenin merhametine muhtaç olmayayım.”

O güzeller güzeline böyle el açan bir kimse, hiç boş döner mi?

Yine Peygamberimizden bir dua:

“Allahümme Ya Ğaniyyü Ya Hamîd, Ya Mübdiü Ya Muîd, Ya Rahîmü Ya Vedûd! Ekfinî bihelâlîke an haramik. Ve ağninî bi fazlike an men sivâk.”

Yani: “Allah'ım! Sen sonsuz zenginlik sahibi, övülmeye en lâyık, her şeyi baştan yaratan ve kıyametten sonra tekrar îade eden, nihayetsiz merhamet sahibi ve kullarını çok sevip sevmeye en çok lâyık olansın! Beni haram rızıkla değil helâlle yetindir. Başkasıyla değil, ancak Senin fazlınla zenginleştir.”

Evet, bu duaları ve daha başka bulduğumuz duaları ihlâsla ve ısrarla okumaya devam edelim. Her gün gücümüz ne kadarına yetiyorsa mutlaka o miktarı okumadan uyumayalım. Ailemizin fertlerini teşvik edelim.

Israrla ve ihlâsla isterseniz Allah mutlaka verir. Tüm geçim sıkıntısı çekenlerin acısını yüreğimde duyuyor ve dua ediyorum. Siz de bıkmadan, usanmadan dua edin.

## **2. Tutumlu olun ve savurganlıktan kaçının!**

Çekilen geçim sıkıntısının boyutu ne kadar büyük olursa olsun, “iktisat ve kanaat” vazgeçilmez bir düstur olmalıdır. İktisat, elindeki imkânları ancak zarurî ihtiyaçlarına kullanmak; kanaat ise, elindekiyle yetinmek, hırs göstermemektir.

Bazı kimseler, olağanüstü bir iflâs yaşadığı için, “Borcum milyarları aşıyor. İktisat etsem ne olacak ki?” diye düşünebilir.

Yanırlıyorlar. Masrafı büyük olanların iktisatı da büyük olur. Hem iş ve geçim sıkıntısı çekenler bilir. Bazen çok küçük paralara bile muhtaç oluyorumlar mı? Hatta kimi zaman

ekmek veya yol parası bulmakta zorlandıkları olmuyor mu? İşi rast gitmediği için sık sık yol parası bulmakta zorlanan nice insan tanıdım.

Demek ki, iktisat iktisattır. Küçüğüne büyüğüne bakılmaz. Küçük kısıntılar, zamanla büyük bir meblâğa ulaşır.

Gıda, giyim, kira, yol, sağlık, eğitim, ikram, hediye gibi her türlü masrafı kısmanın ayrıca çok mühim bir anlamı vardır. Böyle yapan bir kimse, “Ey Rabbim! Sıkıntıdan kurtulmak için bir taraftan dua ile kapını çalıyorum, diğer taraftan da masraflarımı asgarîye indirdim. Benim elimden gelen budur. Gerisi Sana kalmış. Senin inayet ve ihsanını bekliyorum” demiş olmaktadır.

Hem Allah'tan rızkının bollaşmasını isteyip, hem de savurganlık yapmak tutarsızlıktır.

Aksi durumda size yardım edebilecek insanlara da derdinizi anlatamazsınız. Alacaklılarınız veya size yardım edecek kimseler, “Madem sıkıntıda. Önce kendisi iktisat etsin” diye düşünecek ve bazı mukayeseler yapacaklardır.

Rabbimiz, israf edenleri sevmediğini belirtiyor. Allah'ın sevgisi, bizim iktisat etmemize bağlı. Ondan yardım istiyoruz. Allah sevmediğine yardım eder mi?

Peygamberimizin (a.s.m.), “İktisat eden geçim sıkıntısı çekmez” sözü, muhteşem bir gerçektir. Maalesef yeterince farkında değiliz.

İsraftan kurtulmak için Bediüzzaman Hazretlerinin İktisat Risalesini okuyup, önce iktisatın mantığını iyi kavramak gerekir.

Arkasından tüm aile fertlerinize, onları paniğe ve ümitsizliğe sevketmeyecek bir şekilde gerçeği aktarmalısınız. Maddî durumunuzun olağanüstü bozuk olduğunu, ancak karşılıklı anlayış ve elbirliğiyle bu krizden çıkacağınızı anlatın. Genelde büyük bir anlayış göreceksiniz.

İktisat her zaman iyidir. Ancak kriz zamanlarında daha bir vazgeçilmezdir. Hatta böyle durumlarda 3-6 aylık veya bir yıllık olağanüstü tutumluluk gerekebilir. Bazen bu uygulama, normal giderleri bile aşırı kısmayı zorunlu kılabilir. Ama moralinizi bozmayın. Sabır acıdır, ama meyvesi tatlıdır. İktisatın da görünüşte bir zorluğu vardır, ama neticesi çok güzeldir.

Belki çok kimse zora düştü mü iktisatın önemini kavrar. Ancak bunun tam uygulamasını pek azımız biliyoruz. Bir komşumun bakkala borcu vardı. Aylar geçip de alamayınca bakkal dövize çevirmek zorunda kaldı. Yine alamadı. Komşumun çocuklarını görüyordum. Kazançlarıyla iki aile bile beslenir. Ancak onlar anlamsız bir israf içindeydiler. Evde kendi yapabilecekleri bazı gıda maddelerini veya daha ucuza başka bir yerden temin edebilecekleri ihtiyaçlarını daha yakın diye bakkaldan satın alıyorlardı.

Eğer amansız bir geçim sıkıntısı çekiyorsanız, bir nevi “kriz yönetimi” uygulamalısınız. Bu dönemde şu noktalara dikkat edebilirsiniz:

### **Kira:**

Eğer kirada oturuyorsanız, daha ucuz bir ev tutmayı deneyin. Belki küçüklüğü veya bazı dezavantajları olacaktır. Ama iç huzuru kazanmanız için gerekebilir. Nasıl olsa durumunuz düzelince daha güzel bir ev tutabilirsiniz. Kimileri bir daha aynı fırsatı yakalayamayacağını düşünür. Hiç de öyle değil. Siz samimiyetle gayret ederseniz Allah ne fırsatlar yaratır. Çoğu zaman mağaza ve marketlerde “Son fırsat... Kaçırmayın!” gibi duyurular okurum. Ne hikmetse o tür fırsatlar hiç bitmez ve o günün şartlarına göre bir “son fırsat” her zaman vardır. Hem olmasa ne olacak? Kahreden darlığın acısını hangi lezzet dindirecek? Bu acıyı çeken nice insan gördüm. Neredeyse yaşama umutlarını ve coşkularını kaybetmişlerdi. Kira giderinizi en aza indirirseniz, her ay önemli bir miktar avantajınız olur. Hem de

çalışmadan. En iyi temizlik kirletmemek olduğu gibi, en iyi kazanç da fazla harcamayıp tutumlu olmaktır.

### **Gıda:**

En büyük ve sürekli masraf kapısı, gıdadır. Bunun için çok sistemli bir kurallar bütünü uygulamak gerekir. Hesaplı marketler izlenmelidir. Özellikle müşteri tutmak için geçici olarak büyük indirimler yapan marketlerden yararlanılmalı, ancak tuzağa düşülmemelidir. Pazara çıkmak da bir hüner ister. Kimisi rastgele alır, hatta ihtiyacını manavdan karşılar. Kimisi de, aynı kaliteyi çok ucuza alır. Pazara akşam vakti fiyatların yarıya indiği bir sırada gider.

Daima avantajlıyı alın. Küçük miktarlar bir araya geldiğinde büyük bir yekûn teşkil eder. Bir akrabam, tazesinden hiçbir farkı olmayan ancak ertesi güne kaldığı için yarı fiyatına satılan bayat ekmek alırdı hep. Böylesi sağlığa daha yararlıydı üstelik. Geçenlerde “Yine bayat ekmeğe devam ediyor musunuz?” diye sordum. Bırakmışlar. Evde kendileri yapıyorlarmış. “Böylesi hem daha temiz ve leziz, hem daha kârlı” dedi. Küçümsemeyin. Onlar beş kişilik bir aileydi. On yılda sadece bundan yaptıkları kâr, 700 milyon lirayı aşıyordu.

Gıda maddelerini alırken ambalaja para vermemeye çalışın. Bunun için kiloyla satılan ürünleri seçin. Ayrıca küçük miktarlarda değil, büyük miktarlarda alın. Yarım kilo yağla on kiloluk yağ arasındaki fiyat farkı bazen yüzde 50’yi bulmaktadır.

Temel gıdalara ağırlık verip, olsa da olmasa da sağlığını ve beslenmenizi etkilemeyecek gıdalara önem vermeyin. Çünkü kriz zamanındasınız. İçinizdeki acıyı dindirir de, varsın bir süre lezzetli ve cazip yiyeceklerden uzak durun.

Bu dönemde bilhassa hazır gıdalardan, lokantada yemek yemekten kaçının. Verdiğiniz paranın küçüklüğüne bakmayın, hepsi bir araya geldiğinde ne büyük miktara ulaşacağını düşünün.

### **Faturalı giderler:**

Elektrik, su, doğal gaz, telefon giderlerinizi yarı yarıya düşürebilirsiniz. Birçok evde gereksiz lâmbalar vardır. Yakacak israfı olur. Sular boşuna harcanır. Dikkat edin: Sular kesik olduğu zaman nasıl da iktisatlı kullanıyorsunuz. Peki bollaşınca bizi israfa sevkeden nedir? Eğer faturaları saklamak gibi bir alışkanlığınız varsa, birkaç yılda ne kadar ödediğinizi hesap edin. Ve güzel bir düzenlemeyle bunu yarı yarıya azalttığınızı düşünün. Şimdi o para, meselâ on yıldır ödediğiniz yaklaşık 6 milyar liranın 3 milyarı yanınızda olsaydı ne güzel olurdu, değil mi? İşte iktisat budur. Bediüzzaman Hazretleri, çok az bir parayla nasıl olup da yarım asır idare etti, hiç düşündünüz mü? Kendisi cevap veriyor: “İktisat ve kanaat bereketiyle.”

### **Giyim:**

Çoğu kez lüzumsuz giysiler alırız. Oysa krizde olan bir kimse birkaç yıl giyime para vermemelidir. Nasıl olsa vaktiyle almış olduğu elbiseler bir müddet idare eder. Bizim geleneğimizde, büyüklere dar gelen elbiseleri küçüklere verme alışkanlığı vardı. Şimdi bunu uygulamayı sürdürenler yine var. Ne güzel bir alışkanlık. Öyle güzel giysiler var ki, sapasağlam. Ancak dar geliyor. Onun yeri çöp değil, bir akraban, arkadaşın veya onların çocukları olmalı. Veren de alan da gücenmemeli, yüksünmemeli. Dünyada onu da bulamayanlar var. Deprem felâketinde her şeyin yalan olduğunu görmedik mi? Eğer bunlara rağmen elbise ihtiyacınız varsa, çok dikkatli, hesaplı alışveriş yapmanız gerekir. Elbisenin modası, markası, imajı değil, temiz ve sağlam olması önemlidir. Hele böyle geçiş döneminde...

Siz arayış içinde olursanız, Allah size kolaylıklar ihsan eder. Çok sıkıntılı bir bayram öncesiydi. Çocuklarıma nasıl bayramlık alacağım diye düşünmekten beynim çatlıyordu. Bir gün ağabeyimin bir hediye paketi gönderdiğini öğrendim. “İnşaallah bana bir şey göndermemiştir. Allah’ım ne olur, çocuklarım için elbise ve ayakkabı göndermiş olsun” dedim. Paketi açtık. Maalesef onlara göre bir şey yoktu. Oysa daha önceleri onlara yönelik olurdu. Benim için çok güzel bir takım elbise ve gömlek göndermişti. Sevinemedim. Bayrama iki gün kala az bir parayla çocuklara bayramlık almaya çıktım. Allah öyle ucuz ve umulmadık fırsatlar verdi ki, bir pantolon fiyatına ikisine de elbise ve ayakkabı aldım. Çok kaliteli değildi. Ama ihtiyaç görülmüştü. İmkânınız kısıtlıysa ayağınızı yorganınıza göre uzatır ve işinizi görürsünüz. O ucuz mallar da size koşar sanki. Ama paranız varsa öyle bir arayışa girmezsiniz, çok para verirsiniz. Nitekim ertesi yıl imkânım genişti, daha fazla para ödedim.

### **Sağlık:**

Sağlık için de mutlaka en hesaplı ve tabîî ki etkili çözümlere başvurmak gerekir. Öyle sigortalılar var ki, parasıyla ilâç alıyor. Oysa her şeyin bir formülü vardır. Arayan bulur. Mutlaka ilâca para vereceksek, aynı etkin maddeyi taşıyan ilâçlar içinde en ucuzunu alabiliriz. Hiçbir kaybımız da olmaz.

Bazı varlıklı kimseler başı ağrısa doktora gider. Oysa öncelikle koruyucu hekimliğe dikkat etmek gerekir. Yani hasta olmamak için kendimizi korumak, üşütmemek, perhiz gerektiren bir durum varsa ihmal etmemek lâzımdır.

### **Ulaşım:**

Kimi kısa mesafelere hiç para harcamamak, mümkün oldukça taksi tutmamak, her şeyin en ekonomisini tercih etmek gerekir. Zaten biz her şeye bu gözle bakarsak Rabbimiz, bize ne fırsatlar çıkarır. Bir tanıdığım mümkün mertebe ulaşma para vermezdi. Çevremizden bazı arabalı kimseler bizim gideceğimiz semte veya şehre boş olarak gidecek olabilir. Eğer kolluyorsak işte seyahat fırsatı. Hemen değerlendirin.

### **Eğitim:**

En ekonomik formülü kullanın. Kimilerinin geçim sıkıntısından can burnuna gelir, ama çocuğu özel okuldadır. Elbette özel okulu kim istemez? Ama önceliklere dikkat etmek gerekir. Şimdiki çocuklarda tasarruf bilinci gelişmemiş. Bizler kalemimizi son ucuna kadar kullanır, defterimizde bir satır boşluk bırakmazdık. Çanta ve önlüklerimiz mutlaka ertesi yıllarda da kullanılırdı. Aynı duyarlılığı çocuklarımıza aşılmalıyız. Hiç kimseden utanıp sıkılmayalım. Bir alacaklının size lâf saymasından daha kötü ve utandırıcı ne olabilir?

### **Temizlik maddeleri:**

O kadar çok temizlik malzemesi var ki, insan hangisini alacağını şaşıyor. Hiç şaşırmayın. Biz çocukluğumuzda, yeşil sabun, kil ve çamaşır sodasının dışında bir temizlik malzemesi kullanmazdık. Türlü türlü kokulu sabunlar, her ürüne özel deterjanlar, yumuşatıcılar, çok da gerekli olmayan şeyler. Sanki yumuşatıcı olmasa ne olur ki? Bir sürü şampuan saçlarınızı dökmekten başka hiçbir işe yaramaz. Reklâmların da çoğu palavradır.

Ne yazık ki, özellikle hanımların en çok aldandıkları konulardan birisi, temizlik maddeleridir. “Şu deterjan çamaşırı sarartıyor, öbürü bulaşığı iyi yıkamıyor” derler. Hepsi de reklâmların oluşturduğu imaj saplantısının aldatmasından başka bir şey değildir. Adı duyulmadık bir deterjan firmasında çalışan bir arkadaşım, çok ünlü bir firmadan bahsederek, “Onların işçileri greve gittiklerinde ürünlerini bizim fabrikada hazırladık” demişti. Elbette

birbiri arasında nisbeten fark vardır. Ama, öyle ciddi bir fark olacağı yalandır. Hem böyle sıkıntılı bir dönemde bunu düşünmeye gerek var mı?

Bu deterjanlar cıkalı 30-40 yıl oldu. Bundan önce bizim çamaşırlarımız kirli ve sarı mıydı? Ben öğrenciyken çamaşırlarımı kendim yıkardım. Bir arkadaşım, “Nasıl böyle beyazlatıyorsunuz, şaşıyorum” demişti. Oysa kullandığımız sıradan bir deterjandı. Maharet deterjanda değil, biraz uğraşmakta.

### **Hediye ve ikramlar:**

Kriz döneminde hediye ve ikramlardan vazgeçin. Hiçbir yere ve kimseye hediye götürmeyin. Bağış ve yardımdan kaçının. Siz kendiniz yardıma muhtaçsınız. Misafirinize çaydan başka bir şey ikram etmeyin ya da evinizde ucuz malzemelerle yaptığınız kendi ürünlerinizi ikram edin.

Acaba ayıplanır mıyım diye düşünmeyin. Sizin yaptığınız ayıp değil. Asıl ayıp olan, sizin sıkıntınızı görüp yardım etmemek veya beklenti içine girmektir.

Bunlardan başka, bizi tüketimin kölesi hâline getirmeyi hedefleyen nice tuzak var. Hepsinden kurtulmalıyız. Kredi kartınız varsa, yakın! Nice kimsenin, kredi kartı borcunu ödeyemediği için faiziyle ödemek zorunda kaldığını biliyorum. Kredi kartı, israf kapısıdır. Eğer paranız yanınızda yoksa sabreder, almazsınız. Ama kredi kartınız varsa, lüzumsuz şeyleri bile alır, öderken de zorlanırsınız.

İktisat hakkında söylenecek o kadar güzel şeyler var ki... Bu kadarla yetiniyoruz. Siz kriz yönetiminde tutumluluğu vazgeçilmez bir kural olarak uygularsanız, harika formüller bulursunuz.

Buradaki tavsiyelerimizin bir kısmı kimilerine garip gelebilir. Hemen itiraz etmeyin. Biz “kriz yönetimi”nden bahsediyoruz.

Size yarayanı alın, gerisini atın.

## **3. Birden fazla iş yapın**

Geçim sıkıntısı bütün aile fertlerini etkileyen bir problem olduğu için çözümde de ortak bir anlayış ve yardımlaşma gerekir.

Çoğu insan birden fazla iş yapabilir. Biz tarihte büyük işler başarmış bir milletiz. Ne var ki, zamanla tembel bir millet olduk. Çoğumuz kolayından kazanmayı düşünüyoruz. İş beğenmiyoruz, fazla çırpınmıyoruz. Oysa başarılı olmak için düzenli ve çok çalışmak gerekiyor.

Almanya'da çalışan bir akrabam anlatmıştı. Her gün sabah 5'te kalkıp işe koşturduklarını anlatırken, “Biz yemeği evimizden götürüyoruz. Sürekli önümüzdeki makineyi kontrol etmek zorundayız. Yemek yerken bile ona bakıyoruz” demişti. Öğleden sonra paydos ediyorlar. Ama yatmak yok. Hemen oradan ikinci bir işe, bir markette çalışmaya gidiyor. Akşam eve 10 civarında geliyor, yemeğini yiyor ve tekrar erkenden kalkmak için yatıyor. Biz de Almanya'da çalışanlara bol para kazanan insanlar gözüyle bakıyoruz. Doğru. Ama onu kazanmak kolay mı?



İstanbul'da Anadolu yakasında çalışan bir tanıdığım vardı. Çok vasat bir hayat yaşıyordu. Belediyede memurdu. Geceleri ek bir işte çalışıyordu. Hafta sonları da bir işletmenin telefonlarına bakıyordu. Bir zaman sonra İstanbul'un güzide semtlerinden Koşuyolu'nda bir daire aldığını duydum. Sabırla çalışmış, Allah da ona vermişti.

Geçim sıkıntısı bütün aile fertlerini etkileyen bir problem olduğu için çözümde de ortak bir anlayış ve yardımlaşma gerekir.

Çoğu insan birden fazla iş yapabilir. Biz tarihte büyük işler başarmış bir milletiz. Ne var ki, zamanla tembel bir millet olduk. Çoğumuz kolayından kazanmayı düşünüyoruz. İş beğenmiyoruz, fazla çırpınmıyoruz. Oysa başarılı olmak için düzenli ve çok çalışmak gerekiyor.

Geçim sıkıntısı çeken birçok insan, kolaylıkla paraya dönüştürebileceği kabiliyetlerinin farkında değildir. Oysa salim bir kafayla düşünse, birtakım ek işler yapabildiğini görecektir.

Ancak burada önemli olan hangi işi yapıyorsak öncelikle onda uzmanlaşmaktır. Yaptığımız ikinci bir iş birincisine asla engel olmamalıdır.

Bir de yaptığımız işe ve kabiliyetimize uygun bir ek iş seçmeliyiz. Bir öğretmenin özel ders vermesi, servis çeken bir şoförün ikinci bir servis bulması gibi. Çünkü en iyi bildiğiniz iş, en başarılı olacağınız iştir.

#### **Katkı az da olsa küçümsemeyin**

Bu arada çok hayalî ve riskli işlere kesinlikle girmemek gerekir. Çünkü bunlar, getirmek yerine götürebilir de.

Ayrıca günlük yaşayışımızı aksatmayacak şekilde gücü yeten tüm aile fertleri çalışabilir. Bununla kadının ille de dışarıda çalışmasını kesinlikle kast etmiyorum. Ancak onun da şartlar müsaitse dışarıda veya evde yapabileceği işler mutlaka vardır. Birçok kadın, dikiş, nakış, örgü işleriyle eşine katkıda bulunabilir. Ayrıca eve iş veren bir sürü şirket var. Hatta evde yapılan bazı basit işlere çok küçük çocuklar bile yardım edebilmektedir.

Eğer ailenin babadan başka erkek fertleri varsa, onlar da vakit ve imkân müsaitse çalışabilirler. Çünkü önemli olan mevcut krizden bir an önce kurtulmaktır. Elde edilecek gelirin küçüğüne büyüğüne bakmamak gerekir. Çünkü, on tane küçük faktör birleşti mi, iki büyük geliri geçer. Hem az da olsa devamlı olan bir katkı, sonuçta büyük avantajlar doğurur.

Yaz tatillerinde bir lokantada garsonluk yapan bir genç, hem maaş alıyor, hem de artan yemeklerden evine götürebiliyordu. Hem para kazanıyorlar, hem de her gün tüm ailenin parasıyla alamayacağı leziz yemekleri yiyebiliyorlardı. Üç ay da olsa bu avantaj küçümseir mi?

Geçim sıkıntısı olan bir kimse, ailesiyle ve çevresiyle iyi bir istişare yaparsa, hiç aklına gelmeyen ilâve katkılar sağlayabilir.

## **4. Gelişin, geliştirin!**

Yaşadığınız geçim sıkıntısını aşmak için, “İşinizin gelişmesi ve yeni formüller üzerine uzmanlarla istişare edilmesi” şarttır.

Yıllardır iyi giden işiniz son anda bozulmuş olabilir. Ağır iflâslar, borç yükü, haciz ve icra takibi altında ne yapacağınızı şaşırmış olabilirsiniz. Bu konuda tecrübesiz olan birçok genç girişimci hemen paniğe kapılır. Yerinde olmayan kararlar alır, uygulamaya kor.

Uzun yıllar yaptığı iş teşebbüslerinde başarısız olan veya uzun süreli işsizlikler yaşayan insanlar da ümitsiz ve kötümser bir havaya bürünürler.

Oysa ilk yapılacak tavır, paniğe kapılmamak, soğukkanlı olmak, her şeyin bir çözümü olduğuna yürekten inanmaktır.

Burada ilk yapılacak şey, aynı derde uğramış insanlarla istişare etmektir. Acaba onlar ne yapmış da kurtulmuşlar, nasıl bir yol izlemişler?

Artık günümüz dünyasında iş geliştirmek, yeni yönetim stratejileri üretmek ayrı ve yeni bir iş kolu.

Bu sahadaki uzmanlarla istişare edin. Danışmanlık hizmeti veren firmalardan yararlanın. Elbette o da yeni bir masraf kapısıdır. Ama yapacağınız masrafın yüzlerce katını elde edebilirsiniz.

Bugün piyasada başarılı olmanın usullerini ve iş yönetiminin inceliklerini anlatan birçok kişisel gelişim kitapları var. Burada, gerek şahsî ve ailevî, gerekse iş alanındaki problemlerimizi aşmada bize yardımcı olacak kitaplardan bir demetini sıralamak istiyorum.

Ancak bu kitapları okurken seçici, süzücü ve ayıklayıcı olmamız gerekecek. Evet, bunlarda birçok gerçek var. Fakat Batılılar tarafından yazılanlar, İslâmî bir bakış açısıyla ele alınmadığı için “kader ve sonsuzluk” konularında bizim katılamayacağımız unsurları da barındırıyorlar. Ancak istifade edebileceğimiz çok güzel formüller var.

İşte bunlardan en önemlileri:

Muhammed Bozdağ, Düşün ve Başar, Nesil Basım Yayın

Anthony Robbins, İçindeki Devi Uyandır, İnkılap Y.

Anthony Robbins, Sınırsız Güç, İnkılap Yayınları

Arnold Beneth, Günün 24 Saatini Yaşamak

Arthur Pine, Bir Kapı Kapanır Bir Kapı Açılır, Sistem Yayıncılık

Dale Carnegie, Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı

Dale Carnegie, Söz Söyleme ve İş Başarma San. Hayat Yayınları

Davit J. Schwartz, Büyük Düşünmenin Büyüsü, Sistem Yay.

Doğan Cüceloğlu, İçimizdeki Biz, Sistem Yay.

Doğan Cüceloğlu, İyi Düşün Doğru Karar Ver, Sistem Yay.

Dryden & Gordon, Rahatlık Tuzağını Aşmak, Rota Y.

Jim Dornan, John C. Maxwell, Kazanan Tutum, Sistem Y.

John Maxwell, Başarı İçin Stratejiler, Sistem Y.

Michael E. Gerber, Girişimcilik Tutkusu, Sistem Y.

Norman V. Peale, Olumlu Düşünmenin Gücü, Sistem Y.

Paul Hauck, Hedeflere Ulaşmanın Yolları, Rota Y.

Ray Josephs, Zaman Yönetimi, Epsilon Y.

Tony Buzan, Aklını En İyi Şekilde Kullan, Arion Y.

Walter Pitkin, Hayat Kırkında Başlar, Cevat Şen Y.

Belki diyeceksiniz ki, bir dert için bir kütüphane mi okuyacağız? Hayır, hiç de öyle değil. Bu kitapları okumak bir ayı bile almaz. Ama sonunda yepyeni bir insan olursunuz. Hem öyle dertler vardır ki, insanların yıllarını, hattâ on yıllarını alırlar. Onlardan kurtulmak için değil bir ayınızı, bir yılınızı feda etmek istersiniz.

Böylece kendinizi, çevrenizi, işinizi geliştirirsiniz.

Bu kitapları almaya gücünüz yetmezse çevrenizden edinebilirsiniz. Ya da ortaklaşa alıp okumanız mümkün.

## 5. Ev alın, kiradan kurtulun!

Söylemesi ne kadar kolay değil mi? “Ev alın kiradan kurtulun!” sözü güzel, ama uygulaması bu kadar kolay mı?

Çözüm önerilerimizi okuyunca, “Hepsini anladım, ama şu ev alma işini bir türlü anlayamadım” diyeceksiniz belki de.

Haklısınız. Bir tarafta ekmek parasına zorlanan, ama diğer tarafta büyük meblâğ tutan bir ev alma sevdasına düşen dar gelirli...

Geçim sıkıntısı çekenlerin içinde kendi evinde oturanlar vardır. Eğer bunlar ağır bir iflâs yaşamış, nakit paraya çok sıkışmış iseler, bulundukları evi bile satmaları gerekebilir. Çünkü yeri gelince feda edilmeyen küçük bir meblâğ, ileride daha büyük bir sorun olup çıkar karşımıza.

Bu tavsiyemiz, ailevî çapta geçim sıkıntısı yaşayan ve kiracı olanlar için elbette. Bunlar her ay en az 50-100 milyon lira kira öderler. Hatta daha fazla verenler bile var.

Geçenlerde bir dostumun anlattığı şu olay size de ilginç gelecektir: “15 yıldır kirada oturuyorum. Şimdiye kadar lüks bir ev parasını kiraya verdim. Hatta aynı parayla biraz mütevazî iki ev de alabilirdim. Ben evlenince büyükçe bir eve yerleşirken, bazı arkadaşlarım elindeki avucundakini vererek küçük bir ev almıştı. Kiradan kurtuldular. Yıllar sonra evlerini daha büyüğüyle değiştirdiler. Bense hâlâ kiraya devam ediyorum. Keşke, ben de aynı yolu deneseydim, şu anda havaya uçan param elimde kalacak ve bir evim olacaktı.”

Gerçekten kiralık ev ararken her ay ödeyeceğimiz miktarı düşünürüz. Eğer başkaları yüz milyon liraya ev buluyor, biz ise elli milyon lira ödeyeceksek bayağı kârlı sanırız kendimizi ve akılcı bir iş yaptığımızı düşünürüz. Oysa o paranın cebimizde kalacağı bir formül üzerinde neden kafa yormuyoruz? Her ay vereceğimiz parayı düşünmek yerine, bu miktarın on yılda 6 milyar liraya ulaşacağını hesap edemez miyiz?

Tabîî tüm bu gerçeklere rağmen, bir ev almak kolay değil diye düşüneceksiniz. Elbette kolay değil.

Fakat elde edeceğiniz büyük avantaj sizi bu konuda çok istekli ve ısrarcı kılmalı diye düşünüyorum.

### Allah ev alana yardım eder

Geçim sıkıntısı çekenlerin içinde kendi evinde oturanlar vardır. Eğer bunlar ağır bir iflâs yaşamış, nakit paraya çok sıkışmış iseler, bulundukları evi bile satmaları gerekebilir. Çünkü yeri gelince feda edilmeyen küçük bir meblâğ, ileride daha büyük bir sorun olup çıkar karşımıza.

Bu tavsiyemiz, ailevî çapta geçim sıkıntısı yaşayan ve kiracı olanlar için elbette. Bunlar her ay en az 50-100 milyon lira kira öderler. Hatta daha fazla verenler bile var.

Şunu hiç unutmayın: Allah ev alana ve düğün yapana yardım eder. Zaten atalar sözünün her zaman doğru çıktığını biliriz. Bu sözün doğru olduğuna ise, binlerce şahit var. Hemen hepimiz çevremizde birçok kimsenin evlenirken ve ev alırken büyük kolaylıklara mazhar olduğunu görmüşüzdür.

Rabbimizin bu konudaki yardımını iki türlüdür:

Birincisi, hiç hesap etmediğimiz ve bizim hiç irademiz karışmayan, doğrudan Allah'tan gelen manevî ikramlardır. Bir arkadaşım anlatmıştı. Çok sıkıntılı olduğu halde ev almayı kafaya koymuş. Ev ilânlarına bakıyor, fiyatları araştırıyor, mukayeseler yapıyormuş. Ama cebinde beş para yok. Hatta ailesi ve çevresi küçümsemiş bu tavrını. Yine bir gün beş parasız bir kooperatife gitmiş. Birçok şıkkı incelemiş. Ama hiçbir şıkta bedava ev olmadığı için ümitsiz bir şekilde boynunu büküğü bir sırada, hiç peşinatsız bir teklifle karşılaşmış. “O anda şok oldum. Çünkü kooperatifin uygulamaları içinde böyle bir şık yoktu. Hemen kabul ettim. Aylık taksitler zorlanarak ödeyebileceğim büyüklükteydi. O an anladım ki, atalar doğru söylemiş. Allah'a şükrettim” diyor.

### **İkinci tür yardım şudur:**

Geçim sıkıntısı çekenlerin içinde kendi evinde oturanlar vardır. Eğer bunlar ağır bir iflâs yaşamış, nakit paraya çok sıkışmış iseler, bulundukları evi bile satmaları gerekebilir. Çünkü yeri gelince feda edilmeyen küçük bir meblâğ, ileride daha büyük bir sorun olup çıkar karşımıza.

Bu tavsiyemiz, ailevî çapta geçim sıkıntısı yaşayan ve kiracı olanlar için elbette. Bunlar her ay en az 50-100 milyon lira kira öderler. Hatta daha fazla verenler bile var.

Şunu hiç unutmayın: Allah ev alana ve düğün yapana yardım eder. Zaten atalar sözünün her zaman doğru çıktığını biliriz. Bu sözün doğru olduğuna ise, binlerce şahit var. Hemen hepimiz çevremizde birçok kimsenin evlenirken ve ev alırken büyük kolaylıklara mazhar olduğunu görmüşüzdür.

Rabbimizin bu konudaki yardımını iki türlüdür:

Birincisi, hiç hesap etmediğimiz ve bizim hiç irademiz karışmayan, doğrudan Allah'tan gelen manevî ikramlardır.

Ev almak isteyen çevresi, dostları, akrabaları yardım eder. Hiç kimse ev için alabileceği ödünç veya karşılıksız yardımı başka bir sebeple alamaz.

Hem böyle bir girişimde bulunduğunuzda aileniz de size yardım eder. Masraflar kısılır, hatta yardımcı olunur. Aslında en büyük destek de budur. Eşiniz ardı arkası gelmeyen isteklerde bulunmaz, çocuklar daha sabırlı ve anlayışlıdır. Hele çevreniz, size daha bir anlayışlı ve yardımsever olur. Alacaklılarınız varsa hoşgörülü davranırlar. Sizden bir yardım isteyecekler varsa, vazgeçerler.

## **6. Derdinizi açmaktan çekinmeyin!**

Ağır geçim sıkıntısına düşen çoğu kimse durumunu gizler. Bunu bir sır gibi saklar. Oysa fakirlik ayıp değil ki. Zaten Rabbimiz, bizi “korku, açlık, mallardan, nefislerden ve

ürünlerden eksiltmeyle” imtihan ettiğini belirtiyor. İmtihana uğramakta üzülop utanmayı gerektirecek ne olabilir? Aksine, sevinmeliyiz bile. Madem Rabbimiz bizi imtihan ediyor, bizimle ilgileniyor. Ne güzel değil mi?

Hem tasavvuf ehli, “El-fakru fahrî” buyurmuş. Yani “Fakirlik övüncümdür “ demiş. Peygamberimize (a.s.m.) ahiret ve dünya sultanlığından birisini tercih etmesi söylendiğinde verdiği cevap, “âhiret” olmuştur. Her zaman tok olmayı tercih etmemiş, “Bir gün tok olayım Rabbime şükredeyim, bir gün aç olayım sabredeyim” dememiş mi?

“Madem öyle, niçin geçim sıkıntısıyla savaştık gerekiyor? Niye bu formülleri öneriyorsun” diyebilirsiniz.

Öncelikle şunu doğru anlayalım: Peygamberimizin (a.s.m.) fakirliği, tembellik ve israftan değil, elindeki nimeti başkasıyla paylaşmasından, hattâ kendisi mahrum olup başka muhtaçları tercih etmesinden kaynaklanıyor.

Elbette rızık Allah'ın takdiriyledir. Ama Rabbimiz, “İnsan için ancak çalıştığı vardır” buyurmuyor mu?

Bizim üzerinde durduğumuz, işin kendi irademize bakan yönü. Biz üzerimize düşeni yaptıktan sonra Rabbimizden ne gelirse boyun eğiz.

Fakat Müslüman çalışmak ve üstün olmak zorundadır. Geçim sıkıntısı bazen o hâle gelir ki, salgın bir hastalık gibi beyninize saplanır. Çalışırken, uyurken, hattâ namaz kılarken bile aklınızdan çıkmaz. Bir arkadaşım anlatmıştı. Çok sıkıntıda olduğu bir dönemde çeklerini ödeyememiş. Geceleri sabahlara kadar uyuyamıyormuş. Vücudunun birçok yerinde kan çıbanı çıkmış. Bir başka ehl-i takva dostum, “Borçlarım namazda bile aklıma geliyor” demişti. Fakirlik başka, kronik geçim sıkıntısı ve ağır parasal sorunlar bambaşka.

### **“Fakirlikten Allah'a sığınırım”**

Peygamberimiz (a.s.m.) bir hadislerinde, “Fakirlikten ve küfürden Allah'a sığınırım” buyurmuştur. Çünkü, fakirlik ihtiyaç içinde olmak demektir. İhtiyaç içinde olan bir kimsenin ruhsal yapısı, fikrî ahengi bozulur, hayattan zevk alamaz ve mutsuz olur. Allah'ın dinine hizmet için koşturamaz, şevkini kaybeder, ibadetlerini isteksiz yapar.

Bizim karşı çıktığımız, üzerimize düşenleri yaptıktan sonra Allah'ın takdir ettiği fakirlik değil; kendi yanlış tutumlarımızla sebep olduğumuz ağır ve kronik geçim sıkıntılarıdır. Kaldı ki, normal fakirliği veren Rabbimize bile el açıp zenginlik istemek ayıp değil ki.

Evet, isyanımız Rabbimize değil, nefsimizedir. Birçok geçim sıkıntısının ve ağır borçların altında yatan sebep; hesapsız harcamalar, israf, tembellik, kanaatsizlik, bilinçsiz yatırımlar ve iş yönetimini bilmemektir. Bizim çözüm önerilerimiz de bu problemleri aşmaya yöneliktir.

Ağır geçim sıkıntısına düşen çoğu kimse durumunu gizler. Bunu bir sır gibi saklar. Oysa fakirlik ayıp değil ki. Zaten Rabbimiz, bizi “korku, açlık, mallardan, nefislerden ve ürünlerden eksiltmeyle” imtihan ettiğini belirtiyor. İmtihana uğramakta üzülop utanmayı gerektirecek ne olabilir? Aksine, sevinmeliyiz bile. Madem Rabbimiz bizi imtihan ediyor, bizimle ilgileniyor. Ne güzel değil mi?

İşte böylesi ağır bir probleme düştüğümüzde derdi yalnız çekip kendi kendinizi yeyip bitirmeyin. Onu yakın çevrenize açın. Sıkıntınızı yakın arkabalarınıza, dostlarınıza anlatın. Herhangi bir şekilde yardımcı olup olamayacaklarını sorun. Ancak kime nasıl davranacağınıza dikkat edin. Önemli olan hedefe ulaşmaktır, dedikodu etmek değil. Gerçekten yardımcı olabilecek kimselerle konuşun. Sizin için sır olabilecek noktalara girmeyin.

Genelde herkesin sizin sıkıntınızı bildiğini ve duyarsız kaldığını sanırsınız. Oysa şunu unutmayın: Herkesin kendine göre bir derdi vardır. Siz kendi probleminize odaklandığınız

için dünyayı kendinizden ibaret görürsünüz. Kim bilir başkaları da sizin için aynı şeyleri düşünüyor.

Sıkıntınızı açtığınızda inanılmaz kapılar açılacaktır. En başta derdinizi döküp psikolojik olarak rahatlayacaksınız. Belki destek alacaksınız. Hiçbir şey olmasa bile, duasını alırsınız. Az kazanç mı?

Derdinizi çevreye açmanızın sayısız getirileri vardır. Bazıları sizin için beklenti içindeyse ondan vazgeçer. Sizden ödünç para isteyecekse, “Onun durumu iyi değil” diye düşünür. Belki size yapacağı bir destekle kendisinin hiçbir zararı olmayacaktır. Söz gelişi, kendisinin veya tanıdığının boşta bir evi vardır. Oraya taşınmanızı ister, kiradan kurtulursunuz. Pazarlamadığı bir ürün vardır. “Al bunu, dilediğin zaman parasını ver” diyebilir.

### **Krizdeyseniz tüm yardımları kabul edin**

Geçim sıkıntısını aşmak için bir başka formül, dinimizin yerleşmiş yardımlaşma usullerinden yararlanmaktır.

Kimimiz dinimizin yardımlaşma usullerine soğuk bakar; zekât, sadaka, kurban, fitre gibi yardımlara karşı müstağni davranır. Allah'ın kendisine helâl kıldığı bir yardımı reddeder, gider harama girer.

Kişinin, hiç kimseye muhtaç olmadan yaşaması en güzelidir. Ama sebebi ne olursa olsun, artık çıkılması zor bir yola girilmişse, geçici de olsa yanlış anladığımız istiğnamızı bir kenara bırakmak gerekir. Belki “Hazır yardımı reddedenler de mi var?” diye düşüneceksiniz. Maalesef var. Bu tür yardımları kabul etmek, sanki zül telâkki edilebiliyor. İnsanlar izzet ve itibarlarına aykırı görüyorlar.

Oysa bunu Rabbimiz helâl kılmış. Kur'an'da zekât verilmesi gereken sekiz gruptan üçü, “fakirler, miskinler ve borçlular"dır. Allah'ın helâl kıldığını, hangi izzet-i nefis, hangi itibar, hangi istiğna yasaklayabilir?

İstiğnayı yanlış uygulayıp borcunu kapatmak için zekât yerine faizle para alan insanlar olabiliyor. Sonuçta hem harama giriyor, hem de borcunu daha da arttırıyor.

Ele aldığımız dertlerden ağır geçim sıkıntısı için sıraladığımız formülleri burada bitiriyoruz.

Kim olursanız olun; ister işçi, memur, öğrenci, ister iş adamı, ev hanımı, emekli... Eğer ağır geçim sıkıntısına maruz kalmışsanız, sıraladığımız bu formülleri yerine getirin. Müthiş bir güç kazandığınızı, sorunun giderek küçüldüğünü göreceksiniz.

Zaten siz bu derece gayretli olursanız, size Allah da yardım eder, aileniz ve çevreniz de anlayışlı olur, siz de harika bir moral kazanırsınız.

Bir sonraki bölümde bir başka dev probleme, psikolojik problemlere gireceğiz. Sorun büyük ve acıklı. Ama harika çözümleri var.

## **4. BÖLÜM**

### **AİLE VE PSİKOLOJİK PROBLEMLER**

#### **Depresyon: Çağımızın hastalığı**

Gazetelerin üçüncü sayfasını felâket haberleri dolduruyor. Hırsızlık, cinayet, gasp, intihar gibi nerede kötü ve üzücü haber varsa hepsini bulmak mümkün. Televizyonların da en fazla rağbet ettiği haberler bunlar.

Nedeni basit. Bu tür haberlerin daha fazla ilgi çektiğine inanılıyor. Sorunlar, bunalımlar, intiharlar her yönüyle ekranlara getiriliyor.

Hiç düşündük mü, intihar eden niçin canına kıyar? Yıllarca üzerine titredığı o en değerli ve en sevdiği varlığını neden yok eder?

Hepimiz intiharı aptalca bir girişim olarak görürüz. Gerçekten de öyledir. Ancak insanları oraya götüren sebepleri, ağır sorunları, dünyayı başında taşır gibi ruhu sıkılan insanların çektiklerini kaçırmız biliyor?

Adına depresyon denen ağır bunalımlar hayatımızı tehdit ediyor. İnsanlar yaşamaktan zevk almıyor. Sanki bir mengine de sıkılıyormuş gibi bunalıyor. Hatta yaşamak istemiyor.

Çevremizden veya kendi dünyamızdan şu cümleleri duymuş olabiliriz:

“Son günlerde çok unutkan oldum.”

“Hiçbir şeyden zevk almıyorum.”

“Yataktan kalkmayı canım istemiyor.”

“Eskisi kadar cesaretli ve aktif değilim.”

“Dışarı çıkmaktan ve yalnız kalmaktan korkuyorum.”

“Hiç kimse beni sevmiyor.”

“Ölsem de kurtulsam.”

“Çok beceriksiz ve değersiz bir insanım.”

Bu ve benzeri cümleler depresyonun habercisidir. Eğer aşırı unutkanlık, dikkat kaybı, isteksizlik, aşırı kilo alma veya verme, hayattan zevk almama gibi problemler varsa bunalım var demektir.

Elbette insanın bir günü bir gününe uymaz. Bu saydığımız problemlerden birisi veya bazısı geçici olarak bizde olabilir. Ancak depresyon bu değildir.

### **Her insan değerlidir**

Depresyon, bu sorunların çoğunun kalıcı olarak bulunmasıdır. İş sadece bunlarla da sınırlı değildir. Adına depresyon denen ağır bunalımlar hayatımızı tehdit ediyor. İnsanlar yaşamaktan zevk almıyor. Sanki bir mengine de sıkılıyormuş gibi bunalıyor. Hatta yaşamak istemiyor.

Depresyonun ilerleyen dönemlerinde, ardı arkası kesilmeyen iç sıkıntıları, bayılmalar, çevreyle olağanüstü bir biçimde kavgalı olmak, intihar teşebbüsleri vardır.

Psikolojik tedavi gören bir gençle konuşuyordum.

“Hiçbir şeyden zevk almıyorum, hiç kimseyi sevmiyorum, yaşamak istemiyorum” dedi.

“İnsanın belli dönemlerinde bazı sıkıntılar vardır. Bunlar gelip geçicidir” dedim.

“Ben kötü bir insanım. Hiçbir değerim yok.”

“Hayır, sen çok değerli bir insansın. Çok güzel kabiliyetlerin var.”

“Böyle demenizi istemiyorum. Öyle olmadığım halde beni takdir etmek için konuşuyorsunuz.”

“Bunu ben söylemiyorum. Allah Kur'an'da, insanı şerefli kıldığını, ahsen-i takvim suretinde yarattığını belirtiyor. Her insan mükemmel yaratılmıştır. Sen de öylesin.”

“Böyle olduğunu bilmiyordum. Kimse bana bunu anlatmadı.”

“Evet, sen çok değerlisin. İnsan, dünyanın halifesidir. Allah insana hiçbir varlığa vermediği bazı yetkiler vermiştir.”

## **Depresyonun tedavisi mümkün**

Bir müddet konuştuk. Elbette psikiyatrist değildim. Fakat bu tür problemlerde çevrenin de yapabileceği büyük katkılar var. Biraz ilgi ve sevginin, bir tebessümün insanların ruhunda nasıl büyük değişimlerin kıvılcımı olduğunu tahmin edemezsiniz.

Bir psikiyatriste gidiyormuş. İki aydır antidepresan kullanıyormuş. Biliyorum ki, depresyonun mutlaka bir nedeni vardır. Sürekli sualler sorarak, problemin kökenini tespit etmeye çalıştım. Sebebini bulduğumu ümit ediyorum. Ailesiyle konuştum. Elbette geçer. Ancak depresyon tedavisi, mide, böbrek hastalıkları gibi kolayca teşhis edilip kısa sürede sonuçlanmaz. Teşhis ve tedavi süreci, çok yorucudur. Sabır, dikkat, şuur ve devamlılık gerektirir.

Yapılan tespitlere göre, ülkemizdeki insanların yüzde 60'ının hafif ya da ağır psikolojik sorunu var.

Bu oran az değil. Demek mutsuz bir toplum olduk. Psikolojik sorunlar, depresyondan ibaret değil. Çok sayıda hastalık var.

Adına depresyon denen ağır bunalımlar hayatımızı tehdit ediyor. İnsanlar yaşamaktan zevk almıyor. Sanki bir mengine de sıkılıyormuş gibi bunalıyor. Hatta yaşamak istemiyor.

Depresyonun ilerleyen dönemlerinde, ardı arkası kesilmeyen iç sıkıntıları, bayılmalar, çevreyle olağanüstü bir biçimde kavgalı olmak, intihar teşebbüsleri vardır.

Ne var ki, önce hastalığa bakış açımızda yanlışlık var. Psikolojik sorunu olan kendisini, “deli” görüyor. Toplum böylelerine, deli olmuş gözüyle bakıyor. Birçok hasta, psikiyatriste gitmiyor. Nedenini, “Ben deli miyim ki psikiyatriste gideyim?” cümlesiyle açıklıyor.

Psikiyatrik bir probleme tutulan, çok sevgi, şefkat ve yardıma muhtaç. Maalesef yeterince ilgi gösteremiyoruz. Bu hastalığa yakalanmak ayıp değil. Ama yakalananların kendisi veya çevresi bunu bir sır gibi saklıyor.

Bu hastalığa yakalanan ne kadar acı çekiyorsa, ailesi veya çevresi onun birkaç katı sıkıntı yaşıyor. Ağlıyor, dua ediyor, bazen çözümsüzlük girdabında ne yapacağını şaşırıyor. Belki de bunun için, “Ölüsü olan bir gün, hastası olan her gün ağlar” demiş atalarımız.

Böyle durumlarda ailede huzur kalmıyor. Teşebbüs gücü kırılıyor. Herkes kendisini sorunun çözümüne odaklıyor. Hayattan tüm beklentiler ve özlemler bir cümlede yoğunlaşıyor: “Hele şu derdimiz bitsin de...”

Günler ayları, aylar yılları kovalıyor. Dert bazen hiç bitmiyor, bazen azalıyor, kontrol altına alınıyor. Yeterince bilgilendirme olmadığı için de hasta ve çevresinde bocalama başlıyor.

Elbette bunun da teşhis ve tedavisi mümkün. Unutmayalım ki, en çaresiz sandığımız bir problemin bile mutlaka bir çaresi vardır.

## **1. Psikiyatri tedavisinden korkmayın!**

Kendimizde, eşimizde veya çevremizde olan psikolojik problemi farketmekte gecikmeyiz. Psikolojik problemi olan kimsenin düşüncesi, davranışları ve yaşayış biçimi değişir. Konuşmalarında kötümserlik, ümitsizlik ve sürekli kendini aşağılama vardır.



Böyle bir kimse mutsuzdur, hayattan zevk almaz. Vücudunda bildiğimiz ilâçlarla geçmeyen garip ağrılar, mide yükselmesi diyebileceğimiz kusma hissi, aşırı kalp çarpıntıları veya sıkışmaları, nefes alamadığını sanma ve boğulma hissi, normalin üstünde evham ve korku bu hastalıkların habercisidir. Arkasından sebepsiz ağlamalar, aşırı alınganlık, fizikî sebeplerle açıklanamayan bayılmalar, ilgi ve dikkat amacı taşıyan veya gerçekten olan intihar teşebbüsleri problemin ilerleyen safhalarında gündeme gelir.

Ortada bir problemin olduğu açıktır; ama nedir?

Toplumda çoğu kimse böyle durumlarda hastanelerin acil servislerine koşar. Zanneder ki, ölümcül bir hastalık söz konusu ve eğer yetiştiremezse hastası hayatını kaybedecek. Genelde kalp ve beyinle ilgili ağır bir problem olduğu sanılır. Çevresinde müthiş bir korku ve panik vardır. Oysa burada yapılan muayene ve tedkiklerde hastanın fizyolojik bir problemi olmadığı ortaya çıkar.

Böyle problemler hakkında önceden bilgisi olanlar meseleyi anlar. Bunların bir kısmı hastalığın adını bile kor, hatta tedavi yöntemi hakkında bile konuşabilir.

Oysa tüm hastalıkların teşhisi ve tedavisi ancak uzman doktor rehberliğinde yapılmalıdır. Psikolojik bir rahatsızlığı olduğuna inanılan bir kimsenin gideceği yer psikiyatristtir. Onun teşhis ve tedavisi dışında, hastalığa isim koymak da, herhangi bir ilâca başlamak da yanlıştır.

Toplumumuzda, “Geçen gün başım çatlıyordu, şu ilâcı kullandım iyi geldi” diye çözüm tavsiyeleri vardır. Daha önce bir ilâcı kullanan kimse onu övünce aynı deritten muzdarip olan bir başkası hemen ismini alıp o ilâcı kullanmaya başlar. Yanlıştır. Bir hastanın bildiği ilâcı doktor bilmez mi? Eğer aynı ilâcı doktor yazmış, ancak hasta kullanmakta tereddüt ediyorsa daha önce kullanan bir kimsenin tecrübesini anlatması anlamlı olabilir. Onun dışında hiçbir faydası yoktur.

### **Psikiyatri tedavisinden utanmaya gerek yok**

Maalesef toplumumuz psikolojik problemi olanlara, “deli” nazarıyla bakabiliyor. Oysa hiç ilgisi yok. Böyle bir derde tutulan kişi de kendisini yanlış değerlendiriyor. Sıkıntısını fizyolojik kaynaklı zannediyor. Oysa maddî bir hastalığı yok. Bazen ailesi veya eşi hastalığı fark ediyor, ama hasta psikiyatriste gitmemekte direniyor. Ne yazık ki hastalık ilerliyor, tedavisi güçleşiyor, en azından uzuyor.

Oysa psikiyatri tedavisinde utanıp sıkılmayı gerektiren hiçbir taraf yok. Nasıl ki insanın kalbi, midesi, böbreği hastalanabiliyorsa, pekâlâ beyin fonksiyonlarında da bir problem çıkabilir. Nasıl ki, bilgisayarı besleyen elektriğin voltajındaki düşüklük veya aşırılık onun fonksiyonlarını bozarsa, beyin kimyasındaki düzensizlik de insanların duygu ve davranış dünyasında olumsuzluklar meydana getirir.

Korkuya ve paniğe gerek yok. Çözümün ilk adımı, tecrübeli, ehliyetli, aklıyla kalbini birleştirmiş bir psikiyatriste gitmektir.

Doktor çok iyi seçilmelidir. Bunun için tecrübeli olmasını tavsiye ediyorum. Çünkü, binlerce vak'a gören bir doktor, problemi anında keşfeder. Niçin aklıyla kalbini birleştirmesini istiyorum? Çünkü, psikolojik problemler çok girifttir. Teşhisi ve tedavisi zordur. Mümkündür, ama zaman alır. Çok yorar, sabır ister. Doktor, bilimsel bulguları, hastasına olan şefkat ve duyarlılığıyla birleştirmelidir. Maddî hastalıkta son çözüm ameliyattır. En ağır operasyonu geçirir, sağlığınıza kavuşursunuz. Ama psikiyatrik tedavi bambaşkadır.

Tedavi görmek istemeyen bir hastayı, güzelce ikna etmek gerekir. Onun tereddütlerini, endişelerini, sabırla gidermek, etrafındakilerin ona kötülük değil, iyilik etmek için çırpındıklarını hissettirmek lâzımdır.

### **Psikiyatri hastası “güven” arar**

Psikiyatri hastasının aradığı güvendir. Zaten herkesten kuşkulandır. Ona güven ve ümit vermek gerekir.

Hastayı doktorla buluşturduktan sonra problem çözüm sürecine girmiş demektir. Doktorlar, ilaç tedavisi ve psikoterapi uygularken yaptıkları görüşmelerle de hastanın probleminin kaynaklandığı sebebi bulmaya çalışıyorlar.

İlaç tedavisinde hastaların ve yakınlarının yaptığı bazı yanlışlıklar var. Hasta, psikiyatri ilaçlarının insanı uyutmak için olduğunu, etkisinin kalıcı olmadığını iddia ediyor. Yakınları da, “Zaten bunlar deli ilacı” gibi yanlış bir zanna sahipler.

Oysa özellikle son yıllarda psikiyatri tedavisinde çok ciddi gelişmeler oldu. Depresyon tedavisinde iki tür ilaçlar kullanılıyor.

Birincisi, antidepresan denilen ve problemi kalıcı olarak tedavi etmeyi hedefleyen ilaçlar. Bunların ciddi hiçbir yan tesiri yok. Ne uyku veriyor, ne de başka bir sıkıntı meydana getiriyor. Ancak sabırla, uzun süreli ve doktor kontrolünde kullanılması gerekir. Çünkü doktor gerektiğinde dozajında ayarlama yapıyor.

İkincisi, hastalığın semptomları denilen belirtilerini veya meydana getirdiği arızaları yok eden ilaçlar. Bunların kısmen yan tesiri olabilir. Uyku veya uyuşukluk verebilirler. Fakat bunlar geçicidir ve kısa süreli kullanılmaktadır. Bazen semptomlar (baş dönmesi, kusma hissi, bayılma gibi şeyler) hastayı çok zor durumda bırakabilir. O zaman yine doktorun izniyle bu tür ilaçlara başvurulacaktır.

### **Psikiyatri tedavisinden utanmaya gerek yok**

Maalesef toplumumuz psikolojik problemi olanlara, “deli” nazarıyla bakabiliyor. Oysa hiç ilgisi yok. Böyle bir derde tutulan kişi de kendisini yanlış değerlendiriyor. Sıkıntısını fizyolojik kaynaklı zannediyor. Oysa maddî bir hastalığı yok. Bazen ailesi veya eşi hastalığı fark ediyor, ama hasta psikiyatriste gitmemekte direniyor. Ne yazık ki hastalık ilerliyor, tedavisi güçleşiyor, en azından uzuyor.

Oysa psikiyatri tedavisinde utanıp sıkılmayı gerektiren hiçbir taraf yok. Asıl tedavi, doktorun hastayla görüşmelerinden sonra şekillenir. Bu görüşmelerden problemin ne olduğu, tedavi için nasıl bir strateji izlenmesi gerektiği ortaya çıkar. Problemin sebepleri tesbit edilebilir, hastayı tedirgin eden unsurların giderilmesi ve onu mutlu edecek bir ortamın kurulması plânlanabilir.

Fakat bunların tümünde de doktor ve ilaçlar bir rehber ve yardımcıdır. Tedavi sürecinin asıl motoru hastanın kendisi ve çevresidir.

İnsan niçin psikiyatri hastası olur, çevresi nasıl davranmalıdır, hasta iyileşmek için ne yapmalıdır? Sonraki bölümde bu soruların cevabını bulacaksınız. Unutmayalım: Zor da olsa her girdaptan bir çıkış yolu bulunur.

## **2. Tedaviyi sabırla ve yılmadan sürdürün!**

Psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda olaya bakış açımıza yine “kadercilik” hâkimdir. Elbette her şey Allah'ın ezeli bilgisiyle olmaktadır. Ancak bizler dertlerimize yaklaşırken çoğu kez kendi sorumluluğumuzu gözardı ediyoruz.

Çocuğumuzun psikolojik sorunları mı var? Son zamanlarda huysuz, söz dinlemez, kötümser mi oldu? Sebebi basit. Biz her şeyi yaptık. Ne istediye yerine getirdik. Daha ne istiyor? Bizim zamanımızda bu imkânlar yoktu. Ne yapalım, imtihan oluyoruz. Kaderimiz bu.

Sorunlu olan annemiz veya babamız mı? Biz elimizden geleni yapmışızdır. Saygı ve sevgide kusur etmemişizdir. Ama artık son günlerde çok fazla alıngan ve çekilmez olmuşlardır.

Psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda olaya bakış açımıza yine “kadercilik” hâkimdir. Elbette her şey Allah'ın ezeli bilgisiyle olmaktadır. Ancak bizler dertlerimize yaklaşıırken çoğu kez kendi sorumluluğumuzu gözardı ediyoruz.

Eşimiz depresyona mı yakalandı? Herkes suçlu olabilir. Ama biz asla olamayız. Çünkü üzerimize düşeni fazlasıyla yapmışızdır. Gerçi bazı isteklerini yerine getirememiş, bazen geçim sıkıntısı çekmişizdir. Ama hayat şartları çok ağır. Hem filâncala-rın imkânı daha kısıtlı. Bak hiç problem yapıyorlar mı? Belki fazla zaman ayıramıyoruz, ama çok çalışmak zorundayız.

Bir arkadaşımız depresyona mı yakalandı? Hayret bir şey. Geçen gün gördük hiçbir şeyi yoktu. Fırtına gibi bir insandı. Çok mutlu, neşeli, girişken birisiydi. Üstelik bir sıkıntısı var idiyse bize niye açmadı? Şunun şurasında arkadaşız, içine atmasına gerek yoktu ki.

Psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda olaya bakış açımıza yine “kadercilik” hâkimdir. Elbette her şey Allah'ın ezeli bilgisiyle olmaktadır. Ancak bizler dertlerimize yaklaşıırken çoğu kez kendi sorumluluğumuzu gözardı ediyoruz.

Eşimiz depresyona mı yakalandı? Herkes suçlu olabilir. Ama biz asla olamayız. Çünkü üzerimize düşeni fazlasıyla yapmışızdır. Gerçi bazı isteklerini yerine getirememiş, bazen geçim sıkıntısı çekmişizdir. Ama hayat şartları çok ağır. Hem filâncala-rın imkânı daha kısıtlı. Bak hiç problem yapıyorlar mı? Belki fazla zaman ayıramıyoruz, ama çok çalışmak zorundayız.

Hepsi de yanlıştır bu bakış açılarının. Nerede bir sorun varsa, “Acaba benim sorumluluğum nedir?” diyenleri tenzih ederim. Ama psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda genelde kendimizi hiç suçlamayız.

Oysa insan durup durduğu yerde depresyon geçirmez. Hiçbir sorun yokken bunalımlara düşmez. Mutlaka bulunduğu ortam, eğitim tarzı, ev içindeki konumu, hayattan beklentileri onun ruh dünyasını etkiliyor.

Bir çocuk düşünün. Sürekli fırça yiyor, aşağılanıyor, itiliyor, küçümseniyor. Bunun kendine güven duyması mümkün mü? Evde, okulda, işte devamlı baskı altında tutulan, paylanan, azarlanan bir insan mutlu olabilir mi?

### **Sorumluluğunuzu sorgulayın**

Psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda olaya bakış açımıza yine “kadercilik” hâkimdir. Elbette her şey Allah'ın ezeli bilgisiyle olmaktadır. Ancak bizler dertlerimize yaklaşıırken çoğu kez kendi sorumluluğumuzu gözardı ediyoruz.

Eşimiz depresyona mı yakalandı? Herkes suçlu olabilir. Ama biz asla olamayız. Çünkü üzerimize düşeni fazlasıyla yapmışızdır. Gerçi bazı isteklerini yerine getirememiş, bazen geçim sıkıntısı çekmişizdir. Ama hayat şartları çok ağır. Hem filâncala-rın imkânı daha kısıtlı. Bak hiç problem yapıyorlar mı? Belki fazla zaman ayıramıyoruz, ama çok çalışmak zorundayız.

Hepsi de yanlıştır bu bakış açılarının. Nerede bir sorun varsa, “Acaba benim sorumluluğum nedir?” diyenleri tenzih ederim. Ama psikolojik sorunlarla karşılaştığımızda genelde kendimizi hiç suçlamayız.

Oysa insan durup durduğu yerde depresyon geçirmez. Hiçbir sorun yokken bunalımlara düşmez. Mutlaka bulunduğu ortam, eğitim tarzı, ev içindeki konumu, hayattan beklentileri onun ruh dünyasını etkiliyor.

Eşinin kendisine değer ve önem vermediğini, yeterince zaman ayırmadığını, sevilmediğini, başaramadığını düşünen, eşi tarafından hiç yüreklendirilmeyen, istekleri hep yüksek sesle reddedilen bir hanım veya bey depresyona düşüyorsa buna şaşırmamak gerek.

Bunları yazarken herkes kendisini adamakıllı kötölesin, kendisini aşağılasın, suçlasın demek istemiyorum. Çünkü psikolojik sorunların yüzlerce sebebi var. Önemli olan, bizim payımızı keşfedip düzeltebilmek. Elimizde olmayan faktörleri de iyi tanıyıp onların olumsuz etkisini azaltmak, mümkünse yok etmek.

Hepimiz bazı gerçekleri zamanla öğreniyoruz. Çünkü yaşadığımız çağda, zehir serbest, panzehir demir parmaklıklar arkasında hapis. Son bir asırdır bin yılda şekillenen ve yerleşen toplum yapımız değişti. Taşlar yerinden oynadı ve daha iyisi yerine konamadı. Yepyeni sorunlarla tanıştık. Bu yüzden bazen düşe kalka gidiyoruz. Ama olsun. Eğer iyi niyetle sorunların üzerine gidiyor ve sorumluluğumuzu bilip düzeltebiliyorsak, başarı budur. Kötü olan, hatada ısrar etmektir.

Psikolojik sorunun kökeninde yatan temel sebep, “mutsuzluk”tur. Bir insan kendinden, çevresinden, bulunduğu ortamdaki, ailesinden, işinden, eşinden memnun değilse mutlu olamaz. Arayışlar içinde olmayan, kendi dünyasında mutlu ve mutmain bir insan, neden psikolojik sorun yaşasın?

İşte eğer kendimiz veya yakınlarımızdan birisi psikolojik problem geçiriyorsa, ilk yapılacak olan budur: Onu mutsuz eden nedir ya da nelerdir?

### **Derdiniz mutlaka bitecek**

Bunu farketmek zor değildir. Sürekli sohbetler, diyaloglar, onun nelerden rahatsız olduğunu ortaya koyacaktır. Söz gelişi, bazı ev hanımları, eşinin işi gereği sürekli geç geldiğinden şikâyetçiler. Erkek bunu aşmak için bir şeyler yapamaz mı? En azından eşinin her isteğini yerine getiremeyen kimse, bunun gerçek sebebini bütün açık kalpliliğiyle anlatamaz mı?

İlgilenemediğimiz çocuğumuzu tamamen ihmal etmek yerine az da olsa her gün konuşamaz mıyız? Ya da onun gönlünü fethedecek sözler söyleyemez miyiz? Önemli olan çok konuşmak değil, onu memnun etmektir. Bazen sevgi ve şefkat dolu bir cümle, bir kitap kadar onu mutlu edebilir.

Psikolojik tedavide çevrenin işi çok zordur. Sabırla, bu yorucu tedavi sürecini sonuna kadar götürmek gerekir. Belki bazen dert bitti sanılacak, ama ara sıra tekrar ortaya çıkacaktır. Önemli olan, bu derdin bir gün mutlaka biteceğine kesin olarak inanmaktır. Hastaya verebileceğimiz en değerli şey, içtenlik, sevgi ve şefkattir. Ama hiçbir zaman yılmadan, artık yeter demeden, bu da çok oldu artık, bizi parmağında oynatıyor diye düşünmeden sevgi, ilgi ve şefkat vermek.

Depresyonu tanımak ve tedavi sürecinde doğru tavır alabilmek için kitap okumayı ihmal etmemeliyiz. Söz gelişi, Florence Littauer’ın “Depresyonu Yenmek-Kara Bulutları Dağıtmak” kitabı okunabilir. Sistem Yayıncılık tarafından yayınlanan bu kitapta depresyonun tanımı ve çözüm süreci anlatılıyor. Yazar, kendi gözlemlerini ve örnek olayları da ele aldığı için ilginç ve etkili.

Psikiyatrik hastalıkların tedavi süreci uzadığı için bazı hastalar veya yakınları, “İlâcın da bir faydası yok. Aylardır kullanıyorum, hiçbir şey değişmiyor” diyerek kendi istekleriyle ilâç

kullanımını kesiyorlar. Oysa bu büyük yanlış. Çünkü bu ilâçları doğru tavırlarla birlikte uzun süre sürdürmek gerekir ki, iyi sonuç alınabilsin. Bazen bu süreç, 3-4 seneyi alabilir. Her zaman yapılacak şey, sabırla, yılmadan, Allah'tan ümit kesmeden tedaviyi sürdürmek olmalıdır. Merak etmeyin. Kesinlikle zafere ulaşacaksınız.

### 3. Duayı ihmal etmeyin

Davranışlarında anormallik sezilen bir kimsenin tedavisi için başvurulacak yollardan birisi, cin ve muska işleriyle ilgilenen bir hocaya gitmektir. Başlangıçta böyle bir tercihe hastanın itiraz ettiği olabiliyor. Ancak sıkıntının uzaması ve bir türlü aşılamaması üzerine bu itiraz uzun süreli olmuyor.

Ülkemizde cinci ve muskacı hoca enflasyonu var. Neredeyse bütün şehirlerimizde, hatta köylere varıncaya kadar bu işlerle ilgilenen yığınla hoca bulmak mümkün.

Psikiyatristler, hastaların mutlaka hocaya götürülmesini tavsiye etmedikleri gibi itiraz da etmiyorlar. Bu tavırlarını şöyle açıklıyorlar:

“Psikolojik problemin aşılmasında kişinin bakış açısı ve tavrı çok önemli. Eğer hasta çarenin bir hocaya gitmekte olduğuna inanıyor ve bundan dolayı bir rahatlama hissediyorsa bunda bir sakınca yok. Çünkü önemli olan onun iyileşeceğine inanması. Ayrıca bir hasta kendisini ille de hocaya gitmeye şartlandırmışsa onu da denemesinde bir sakınca olamaz. Ancak gidilen hocanın samimî, güvenilir ve tecrübeli olması gerekir.”

Yıllardır bizzat görerek veya başkalarının izlenimlerini dinleyerek vardığım sonuca göre söz konusu hocalar ikiye ayrılıyorlar.

Bir kısmı, hastanın durumunu büyütüyor, evham veriyor, öyle bir umutsuzluk tablosu çiziyor ki, hastanın derdi ikiye katlanıyor. “Ama şu kadar para vererseniz ben sizi kurtarırım” diyerek asıl niyetini açıklıyor. Bunlar içinde doğru dürüst Kur'an okumasını ve Arapça muska yazmasını bilmeyenler bile var. Gariptir. Sonuçta hastanın kanaati önemli olduğundan bazen iyileştigiğine inanan bir hasta o ehliyesiz hocanın abartılı bir şekilde reklâmını yapıyor. Yanlış ediyor. Oysa hoca Arapçadan ve temel dinî bilgilerden habersiz.

Bir kısmı ise, gerçekten meseleye vakıf. Hastaya evham vermiyor, hatta olduğu hâli bile ifade etmiyor. Sadece okuyup ayet ve hadislerden aldığı duaları yazıp muska olarak hastaya veriyor. Hatta bazı duaları okuması için öğretiyor. Paraya önem vermiyor. Hasta ne kadar verirse kabul ediyor, pazarlık yapmıyor. Bunlara gitmek, hastanın iyileşmesine katkıda bulunabilir. Ancak doktor tedavisini de kesinlikle bırakmamak gerekir.

#### **Kur'an ve Cevşen çok etkili**

Dua ve okuma tedavisini hocayla sınırlı tutmamak lâzımdır. Psikolojik sıkıntısı olanlar, Kur'an'dan ve hadislerden, Cevşen'den bazı duaları seçerek her gün okuyabilirler. Mutlaka olumlu etkisi olacaktır. Çünkü, adına “rukye” denilen bu uygulama Peygamberimiz (a.s.m.) tarafından yapılmıştır.

Bunun için her gün Fatiha, Felâk, Nâs ve İnşirah sureleri ile Ayete'l-Kürsi okunup hastaya üflenebilir. Ayrıca “Rabbi'srahli sadrî. Ve yessirli emrî. Va'hlül ukdeten min lisânî ya'fkahû kavli” (Taha:25-28) âyetleri hastaya veya içeceği suya okunabilir. Yine Büyük Cevşen'de bulunan Sekine bölümü, yine Büyük Cevşen'deki salâvatlardan biri olan “Allahümme salli alâ Seyyidînâ Muhammedin tıbbî'l kulûbi ve devâihâ ve âfiyeti'l-ebdâni ve şifâihâ ve nuri'l-ebsari ve ziyâihâ ve alâ âli Muhammed.” şeklindeki salâvatı okumak çok tesirlidir. Ayrıca

Cevşen'in ve Tahmidiye'nin tümü psikolojik problemlerde müthiş bir etkiye sahiptir. Bilhassa, Cevşen'in 20. bölümündeki on cümle fevkalâde önemlidir.

Daha başka birçok dua var. Ama bu kadarı yeterlidir. Biz bunları güzel bir niyetle, tam bir ihlâsla, derdimizi Rabbimize açarak okursak inşaallah şifaya kavuşuruz. Çünkü her şey Onun iradesi ve inayeti dahilindedir. Hiçbir cin, hiçbir hoca, hiçbir problem Onun takdirini aşamaz.

Bu saydığımız duaların sayısı ne olacaktır? Kaçar defa okumamız gerekir?

Sekine'yi 19 defa okumamız önemlidir. Ancak zaman ve imkân bulamayanlar, hiç değilse en az bir defa saydığımız duaların tümünü veya bir kısmını okusunlar. Eğer arttırmak isterlerse 3, 5, 7 gibi tekli sayılar hâlinde okusunlar.

Psikiyatrik tedavi, çok zorlu ve uzun zaman aldığı için hastanın çevresindekilerin çok dikkatli olmaları gerekir. Hastalığın tedavisi için uygulanan usulleri, yeni gelişmeleri dikkatle izlemelidirler. Eskiye göre çok büyük gelişmeler var. Sadece psikiyatrik konular için hazırlanmış internet siteleri bulunuyor. Psikolojik problemler sık sık TV'lerde uzmanları tarafından ele alınıp izleyenler bilgilendiriliyor. Konuyla ilgili çok sayıda kitap var. Bu konuda gözü yumulu olmamak, daima araştırmacı olmak icab ediyor. Aksi takdirde psikolojik problem merkezden çevreye doğru uzayıp giden acılar ve gözyaşları yumağı olmaya devam eder. Ne kadar kısa sürede kontrol altına alınır, tedavi edilirse o kadar iyidir. Madem bu problem derin yaralar açıyor, tedavi etmek için de elimizden gelen gayreti göstermeliyiz.

## 5. BÖLÜM

### AİLE VE YETENEK SORUNLARI

#### İdealler sarayı

Aileyi anne, baba ve çocuklar meydana getirir. Çocukların sorunu mutlaka eşleri de etkiler. Özellikle çocuklar büyüyüp yetişmiş bir delikanlı olduğunda ciddi bir sevgi, ilgi ve tâkip gerekir. Gençlerin en büyük sorunları ise, “yetenek problemleri”dir. Bunun aşılması için anne ve babanın üzerine düşeni yapmaktan bir an geri durmaması şarttır. Aslında yetenek sorunları, doğrudan eşlerin kendilerinde de bulunabilir. Sorunlarınızla savaşmak ve daha mutlu bir dünya kurmak için kişisel gelişiminize büyük önem vermek zorundasınız.

Gençlik yıllarımızı rengarenk idealler süsler. Liseyi ve üniversiteyi başarıyla bitirip, daha yükseklerle çıkmayı düşünürüz. Gözümüz zirvelerdedir. Master ve doktora yapmayı, hatta daha ilerilere çıkmayı hedefleriz.

Kitaplarla dolu bir çalışma odamız, bilgisayarımız, ders araç ve gereçlerimiz olsun isteriz. Özel yeteneklerimizi geliştirmek için zaman ayırmanın, dil kurslarına gitmenin, belki müzikle veya bir başka sanat dalıyla ilgilenmenin, içimizdeki kabiliyetleri fonksiyonel hâle getirmenin plânlarını yaparız.

Zirvelerde olanlara imrenerek bakarız. Onların olduğu yerlerde biz neden olmayalım, deriz. Arkasından iyi bir iş, tabii ki mutlu bir yuva, ev, araba ve coşkuyla çalışan, her geçen gün yepyeni başarılarla imza atan birisi olmayı düşleriz.

Sadece okuyan gençler midir içinde türlü türlü hedefler besleyen, renkli ideallerin hayalini kuranlar? Tahsilini yarım bırakıp veya liseyle yetinip çalışmaya başlayan gençlerin de gönlünde nice aslanlar yatar. İşinde en başarılı noktaya gelmek, bir yerde çalışıyorsa kendi işini kurmak, ötelere yücelmek hemen her gencin idealidir. Bazen kendi hâlinde ve yeteneksiz sandığımız bir gencin yüreğine girseniz, nice sırça sarayın özlemiyle yapıp tutuştuğunu göreceksiniz.

### **Hayat sürprizlerle doludur**

Arzularımız, ideallerimiz, bunlarla sınırlı değildir hiçbir zaman. İster okusun, ister çalışsın, nice gencin dünyasını, ilim ve iman hakikatlarıyla donanmak, öncelikle kendisini Allah'a âbid şuurlu bir kul yapmak, başkalarının dünyasına ve bilhassa ahiretine hizmet etmek plânları doldurur. Sayısız genç gördüm, Allah yolunda nasıl hizmet edebilirim diye çırpınan.

Böyle gençler hep benzer sualleri sorar dururlar kendilerine:

İdeallerime kavuşmak için nasıl çalışsam, nasıl bir plân yapsam? Hangi meslek ve hangi tarzda ilerlesem? Hangi dala ağırlık versem? Hangi şehirde, hangi hizmette, kimlerle birlikte olsam? Önüme çıkan engelleri nasıl aşsam?

Bir tarafta arzular vardır, diğer tarafta engeller. Her şey plânlandığınız gibi olmaz. Üniversite imtihanlarına girersiniz, belki de istediğiniz bölümü kazanamazsınız. Arzu ettiğiniz şehirde değil, bir başkasında tahsil görmek zorunda kalırsınız. Okul şartları umduğunuz gibi olmayabilir. Barınmak için tercih ettiğiniz yolun her birinde ayrı bir sorunla karşılaşabilirsiniz.

Çalışıyorsanız, işinizde bir dizi istenmeyen ortamlara sürüklenirsiniz. Hayat olumlu ya da olumsuz sürprizlerle doludur. Belki birisini aşar, diğerine yakalanırsınız.

Üstelik bunlardan ibaret değildir engeller. Çoğu genç, yaratılıştan bir dizi olumsuzluklar taşıdığını ve bunları hiçbir zaman değiştiremeyeceğini sanır. İçinde fırtınalar eser, ama ideal gemisinin yelkenlerini hiçbir zaman şişirip mutluluk sahillerine ulaşamayacağına inanır.

### **Her yiğidin gönlünde nice aslan yatar**

Kişiliğini oluşturan olumsuzluklar o kadar çoktur ki...

Çekingendir meselâ. Çevresindeki arkadaşları çok daha girişken, cesur ve atılgandır. Ama o ne yapmışsa bir türlü içindeki çekingenliği atamamıştır. Bu yüzden pek çok şey kaybetmektedir. İnsanlarla iyi ilişkiler kuramamakta, başarıyla sürdüreceğine inandığı nice girişimi başlatamamaktadır.

Hafızası zayıftır. Arkadaşlarının hemen ezberlediği bir konuyu, o daha güç ezberleyebilmektedir. Hem zekâsı da o kadar güçlü değildir. Zaten çoğu kez “geri zekâlı” diye aşağılanmış, buraya kadar gelmiş, ama daha ileri gidememiştir.

Maddî imkânsızlıkları vardır. Dilediği kitabı alamamaktadır. Çalışma odası yoktur. Zaten evdeki şartlar da verimli bir çalışma için yetersizdir.

İçe kapanıktır. Kendisini yeterince ifade edememektedir. Zaten kimse onu anlamamakta, dinlememekte, önem vermemektedir.

Gençlik yıllarımızı rengarenk idealler süsler. Liseyi ve üniversiteyi başarıyla bitirip, daha yükseklere çıkmayı düşünürüz. Gözümüz zirvelerdedir. Master ve doktora yapmayı, hatta daha ilerilere çıkmayı hedefleriz.

Birçok şeyi yapmayı arzulamaktadır. Ama bu engeller, bu olumsuzluklar arasında ne yapılabilir ki... Baştan ideallerle süslediği sarayının odalarından birer birer vazgeçer. Zamanla öyle hâle gelir ki, idealler sarayı tamamen sisler arasında kaybolur, belki yıkılır ve sadece temelleri kalır.

Temelleri de hiçbir engel söküp atamaz. Her yiğidin gönlünde yatan nice aslanı yok etmek kolay mı? Onlar ölüm döşeğinde bile olsanız özlemle yâd edilir.

Peki ölüm anı gelip çatmadan yıllardır özlemini çektiğiniz idealler sarayını mükemmel bir şekilde inşa edemez misiniz?

## 1. Yetenekli olduğunuza inanın!

Hiçbir insan yeteneksiz değildir. Her insanın kendine göre kabiliyetleri, meziyetleri, hünerleri vardır. Yetenekler doğuştan getirilen ve hiç değişmeyen değerler değildir. Hiç şüphesiz doğuştan getirilen üstün nitelikler vardır. Ancak şu apaçık gerçeği hiçbir zaman unutmayın: Yeteneklerinizi, doğru algılama ve doğru yöntemlerle geliştirebilirsiniz. Tabî, yanlış tavır ve uygulamalarla mahvedebilirsiniz de.

Yeteneklerini geliştirmiş kimseyi görenler, “Elbette ben senin gibi olamam. Çünkü sen çok kabiliyetlisin” derler. Kendisi kabiliyetsizdir. Öyle yaratılmıştır. İmkânları kısıtlıdır. Çok olumsuzluklar yaşamıştır. Hastalıklar, maddî sıkıntılar, ayrılıklar, ihanetler görmüştür.

Oysa bunların hepsi de toplumun yanlış şartlandırmasından başka bir şey değildir.

Peygamberimizin (a.s.m.) sahabelerine bakın. Hangisi yeteneksizdir, hangisi başarısızdır? Hangisi kolay ve rahat şartlarda büyümüştür?

Hepsi de en ağır şartlarda yaşamış, en büyük belâlara uğramış, en zorlu imtihanlardan geçmiş, ancak yılmamış, bıkmamış, pes etmemiş ve hedefe emin, ama hızlı adımlarla koşmuşlardır.

Bunun için buyurmuyor mu Allah'ın Resulü (a.s.m.), “Ashabım yıldızlar gibidir, hangisine uyarsanız doğru yolu bulursunuz” diye.

Şikâyetçi olduğumuz imkânlarımıza, şartlarımıza bakalım. Hangimiz kızgın kumların üzerine yatırıldık, hangimiz suda boğulma tehlikesi geçirdik, hangimiz işkence gördük?

Zorluklar ve engeller, idealleri daha güçlü ve keskin hâle getirir. Uğrunda acıya katılan bir hedef, daha vazgeçilmez ve daha değerlidir.

### İlmin ve çalışmanın yaşı yoktur

Ünlü fıkıh âlimlerinden İbn-İ Hacer el-Askalânî'nin eğitim süreciyle ilgili hatırayı duymuşsunuzdur. Uzun yıllar eğitim gördüğü halde bir türlü istenilen seviyeye gelemeyen ve kesinlikle başaramayacağına inanarak köyüne dönmek için yola çıkar. Yolda bir kuyuya rastlar ve oradan su içer. Bakar ki, kuyunun kovanının bağlı olduğu ip, yıllarca taşa sürtünerek geniş bir iz yapar. “Bu ip ısrarla aynı noktaya sürtünerek kendisinden daha sert olan taşa iz meydana getirirse, ben neden başarılı olmayayım? Hafızam ne kadar yetersiz de olsa ısrarla çalışırsam başarırım” diye düşünür ve medreseye tekrar döner. Sonuç mükemmeldir. Işığ ı çağımıza kadar gelen bir fıkıh allâmesi olur.

“Taşı delen suyun gücü değil, damlaların devamlılığıdır” sözü de bunu anlatmıyor mu?

Yıllardır içinde bir yanardağ gibi kükreyen ideallerinizden vazgeçemezsiniz. Ancak bir türlü uygun ortam ve imkânlarla kavuşamadığınız için gerçekleştiremediğinize inanırsınız. Yıllar geçer, içinde bir sır gibi sakladığınız hedeflerin eski heyecanı kalmaz, coşkunuz gider, hayalleriniz pörsür. “Artık bizden geçti. Bu yaştan sonra ne yapabilirim ki? Gençler yapsın” diye düşünürsünüz.



Oysa ilmin de, çalışmanın da yaşı yoktur. Doğrudur, ağaç yaşken eğilir. Ancak ağaç sadece eğilmek için değildir. Hem kuru ağacı eğmenin de formülleri vardır. Elbette fırsatlar depo edilmez. Ancak hayat fırsatlarla doludur. Dünyü geri getirip o zamanki olumlu yanlarınıza aynen kavuşamazsınız belki. Ama bugünün de yeni artıları yok mudur? Düşünün, bulursunuz.

Belli yaşlarda yapılması şart olan çok az iş vardır. Hepimiz, kalbimizi heyecanlandıran ve hayaliyle kendimizden geçtiğimiz bir hedefimizi gerçekleştirmek için her zaman kollarımızı sıvayabiliriz. Siz hayatının ilk kitabını 70 yaşında yazan bir yazar duydunuz mu? Ya da meşhur belâgat âlimlerinden Sekkaki'nin ilim öğrenmeye kaç yaşında başladığını sanırsınız? Belki 7-8 yaşlarında başlaması gereken ilim öğrenmeye bir çeyrek asırlık gecikmeyle, tam 33 yaşında girişmiştir. Kim bilir, 33 yaşında olan nice kişi, bulunduğu yerle yetiniyor ve daha ötelere ulaşmak için çırpınmıyor.

### **Mutlaka istediğinizi başarabilirsiniz**

Biz fakültede okurken, üniversite imtihanını kazanan 40 yaşında ve saç dökülmüş birisi okula kaydını yaptırmıştı. Şimdi 15 yıldır öğretmenlik yapıyor olması gerekiyor. Yeni emeklilik kanunu bir tek onun gibilerin işine yaradı. 6 yıl sonra emekli olacak çünkü. Okumasaydı olduğu yerde sayacaktı. Şimdi binlerce öğrenci yetiştirdi. Derslerine ciddi çalışmayan nice arkadaşım, üniversite imtihanını kazanamamıştı. Hele bir tanesi vardı ki, onun gibi zeki insan pek az gördüm. Fakat iyi bir okul kazanmadı, okudu ama mesleğini yapmadı.

İster çok genç olun, ister yaşlı. Bulunduğunuz ortam ne kadar elverişsiz olursa olsun. Mutlaka istediğinizi başarabilirsiniz. Tam istediğiniz gibi bir atmosfer bekliyorsanız, daha çok beklersiniz. Ama ecel beklemez. İmkânlarınızın en iyi olduğu gün bugündür. Çünkü yarını bilmiyoruz ve elimizde değil. Belki hiç gelmeyecek. “Yarın yaparım” veya “Şartlar oluşunca çalışırım” sözü, nefsin bir tuzağıdır. Nefsin ve şeytanın “yarın”ı hiçbir zaman bitmez. Onlar ertelemeye bayılırlar. Sonuçta ağlayan siz olursunuz.

Hiçbir insan yeteneksiz değildir. Her insanın kendine göre kabiliyetleri, meziyetleri, hünerleri vardır. Yetenekler doğuştan getirilen ve hiç değişmeyen değerler değildir. Hiç şüphesiz doğuştan getirilen üstün nitelikler vardır. Ancak şu apaçık gerçeği hiçbir zaman unutmayın: Yeteneklerinizi, doğru algılama ve doğru yöntemlerle geliştirebilirsiniz. Tabîî, yanlış tavır ve uygulamalarla mahvedebilirsiniz de.

Kazanmak için çok kabiliyetli olmanız gerekmez. Çok düşünen, çok isteyen, metotlu çalışan, bahanelere aldırmayan kazanır. Yararlanmadığınız takdirde dünyalar dolusu cevherlere sahip olsanız bile anlamsızdır. Yetenekler kendi hâline bırakıldıkça körelirler. İşletildikçe gelişir ve fonksiyonel hâle gelirler.

Belki bunları düşünmenin kolay, gerçekleştirmenin zor olduğunu sanıyorsunuz. Ben aksini iddia ediyorum. Mazeretlere sığınmak gibi insanları kötümser ve mutsuz eden, başarı gibi kolay ve insanları mutlu eden bir şey bilmiyorum. Başarmak kadar kolay ve huzurlu, eylemsizlik kadar zor ve sıkıcı olan ne vardır, söyler misiniz?

## **2. Mazeretler hazinesini yok edin!**

Hedeflerinize ulaşmak için gerekli olan unsurları söylemenizi istesem, kim bilir neler sıralarsınız. Eminim bunların birçoğundan da mahrumsunuzdur. Engellerinizi saymanız gerekse ardı arkası gelmeyen bir liste sunarsınız. İdealleri uğrunda hiçbir engel tanımadan coşkulu ve plânlı bir çalışma sergileyenlere bir diyeceğim olamaz. Onlara başarılar diliyorum.

Ancak hedefleriyle mazeretleri arasında sıkışıp kalan, yapmak istediklerini hayal ettikçe esef edenlere söylüyorum. Hemen şimdi boş bir kâğıt ve kalem alın elinize. Kâğıdı kalemlle üçe bölün. Birinci bölüme hedeflerinizi, ikincisine ihtiyaç duyduklarınızı, üçüncüsüne de sizce var olan engelleri yazın.

Eminim ortaya uzunca bir liste çıkacak. Arkasından liste üzerinde düşünün. Hedeflerinizle engellerinizi mukayese edin. Söz gelişi, yazdığınız engel aşılabilecek türden mi? Ne yaparak aşılabılır? Şayet aşılmasının zor olduğuna inanıyorsanız, tekrar hedefinize bakın. Engellere, mazeretlere, daha doğru bir tabirle “bahanelere” esir olup, ideallerinizin körpe bitkiler gibi yok olup gitmesine yüreğiniz dayanıyor mu?

Diyelim, üniversiteye girmek istiyorsunuz. Bunun için hazırlık kursuna, çalışma odasına, bilgisayara, gerekli kitaplara, paraya, zamana ihtiyaç duyuyorsunuz. Ancak bunların birçoğu sizde yok. Engeller çepeçevre kuşatmış sizi.

Peki üniversite hayali uçup gidecek mi?

İşinizi geliştirmek istiyorsunuz. Sermaye, reklâm vs. lâzım. Bunlar yok deyip bulduğunuzla yetinir misiniz?

Hedeflerinize ulaşmak için gerekli olan unsurları söylemenizi istesem, kim bilir neler sıralarsınız. Eminim bunların birçoğundan da mahrumsunuzdur. Engellerinizi saymanız gerekse ardı arkası gelmeyen bir liste sunarsınız.

Oysa var olduğunu sandığınız engelleri yok eden, ihtiyaç duyduğunuz her şeyi emrinize veren bir başka güç var. Neyi hedeflemişseniz onu önce beyninizde başarın.

Tarihteki başarılı insanlara bakın. Hangisi engellere teslim olmuşlar? Fatih'in İstanbul'u fethetmesine mâni olan yüzlerce engel vardı. Ama o hepsini aşmayı başardı. Çünkü çok istiyordu. Okuma yazmayı öğrendiğinde ilk yaptığı iş, İstanbul'un nerede olduğunu haritadan bulmaktı. Çocukken Peygamber (a.s.m.) müjdesine mazhar olmanın heyecanıyla coşuyordu.

### **Edison'a yirmi bin deney yaptıran azim**

Edison'un tam yirmi bin deney yaptığı anlatılır. Binlerce deney yapmayı göze alan nasıl bir çalışma azmidir düşünebiliyor musunuz?

Şimdi elimizdeki kâğıda tekrar bakalım. Tarihte bizim hedeflerimize benzer hedefler taşıyan ve başaran insanları düşünelim. Söz gelimi bu listenin sahibi olarak dünyaca ünlü bir ilim adamını, bir sanatçıyı, bir işadamını düşünelim. Şimdiye kadar dinlediğimiz başarı hikâyelerini hatırlayalım.

Meselâ, kitleleri etkileyecek ilginç bir kitap mı yazmak istiyoruz? Gerekli olan şeyleri listemizden okuyalım. Bir de kitleleri etkileyen kitapların yazarlarının hayatını düşünelim. Söz gelişi, 75 yaşında, hapiste, ağır hasta, zehirlenmiş, ancak burada en güzel kitaplarını yazan Bediüzzaman'ı düşünelim. Veya ay ışığında ilim öğrenen âlimleri hayal edelim. Ya da onun öğrencilerinin elle çoğalttığı kitapların 600 bine ulaştığını hesap edin. Ne demektir 600 bin biliyor musunuz? Bir kitabın 200 baskı yapması demektir. Türkiye'de 200 baskı yapan bir eser ben duymadım.

Üstelik risaleleri yazarlar en şiddetli sıkıntılar, imkânsızlık-lar, baskılar ve tehditler altındaydılar.

Onlar tüm işkencelere rağmen hedeflerine koşmakta hiçbir engel tanımıyorlardı. Şimdi tekrar listeye dönüp ihtiyaçlarınıza ve engellerinize bir daha bakın. Sizi tenzih ederim. Ama ben baktım, utandım.

Gördüm ki, hedeflerimizin önündeki tek engel, “kendimiziz”; rahata düşkünlük, tembellik, bahanelere sarılmak, zoru görünce pes etmek, vazgeçemediğimiz alışkanlığımız olmuş.

Medeniyetin nimetlerine fena alışmışız. İçinde bulunduğumuz imkânlar, bizi rahata ve gevşekliğe sürüklemiş. İhtiyacımız olduğunu söylediğimiz birçok şey, çok değil bundan on yıl, belki elli yıl önce hiç yoktu veya bu kadar yaygın değildi. Oysa o zaman da başarılı insanlar vardı.

Şimdi elektrik kesilse kitap okumuyoruz belki. Oysa insanlar elektrik yokken de okuyordu. Orta okula giderken sürekli gaz lâmbası altında çalışmış, şehrin dışındaki evimizin çamurlu yollarından okula yayan gidip gelmişim. Ben okul birincisi olurken, şehirde çok rahat ortamlarda derslerine çalışan nice arkadaşım ikmâle kalmıştı.

Hedeflerinize ulaşmak için gerekli olan unsurları söylemenizi istesem, kim bilir neler sıralarsınız. Eminim bunların birçoğundan da mahrumsunuzdur. Engellerinizi saymanız gerekse ardı arkası gelmeyen bir liste sunarsınız.

Oysa var olduğunu sandığınız engelleri yok eden, ihtiyaç duyduğunuz her şeyi emrinize veren bir başka güç var. Neyi hedeflemişseniz onu önce beyninizde başarın.

Tarihteki başarılı insanlara bakın. Hangisi engellere teslim olmuşlar? Fatih'in İstanbul'u fethetmesine mâni olan yüzlerce engel vardı. Ama o hepsini aşmayı başardı. Çünkü çok istiyordu.

Teknolojik gelişmeler, bizim çabamızı arttırmalı. Maalesef kimilerinin tembelliğini katmerleştiriyor. Sonuçta kendimize sürekli mazeretler üreten bir hazineye sahip oluyoruz.

Tabîî, başarı hazinemiz gözümüzün önünde yağmalanıp gidiyor. İrade bizde. Ya yağmaya dur diyeceğiz ya da seyirci olacağız.

### **3. Kazanacaksınız, başka yolu yok!**

Daha verimli çalışmak ve hedeflerinize ulaşmak için önünüzde yığınla engel olduğunu söyleyebilirsiniz. Bunların bir kısmı “sanal”dır. Gerçekte bir engel değildir bunlar. Kolayca aşabilirsiniz. İçimizdeki gerçek engel olan isteksizlik, tembellik ve ihmal; sanal (vehmî) bahaneleri aşılamaz bir engel gibi gösterir bize.

“Engel” kabul ettiklerinizin bir kısmı gerçekten engeldir. Ancak sizin “bakış açınız” büyük sanılan bu engelleri küçültebilir. Şiddetli istek, coşku, hayaliyle mutlu olduğunuz bir hedef, plânlı çalışma, birçok engelinizi yok edebilir.

Bazı engeller ise ısrarlı bir mücadeleyi gerektirir. Engellere kolayca teslim olanlar, hiçbir şey yapamazlar. Onu alt edebilmek için bilinçli, ısrarlı, sürekli bir çabaya girişenler mutlaka başarılılar.

İdealleri için zamanını, imkânlarını, parasını, hattâ canını bile feda etmekten çekinmeyenler için bahane, engel, mazeret diye bir kavram yoktur. Allah böyleleri için mutlaka bir fırsat yaratır. Yanlış söyledim, bir değil, binler fırsat yaratır. Bütün varlığınızla hedefe kilitlenirseniz, sizi şaşırtan kolaylıklara, bağışlara, imkânlara kavuşursunuz.

Elbette gençlik yılları tuzaklarla dolu bir dönemdir. Ailevî, maddî, duygusal, insanî ilişkilerle ilgili bir dizi problemlerle karşılaşabilirsiniz. Arkadaş çevresinden eğlence dünyasına, duygusal yanlışlıklardan parasal sıkıntılara kadar birçok konuya girmek mümkün.

Ancak bunların bir kısmı başlı başına bir kitap olabilecek kadar geniştir. Şimdilik yapmaya çalıştığımız, kişinin problemlerini kendi kendine aşabilmesi yönünde yardımcı olmaktır.

### **En güzel çözümleri kendiniz bulursunuz**

Yaratıklar içinde en büyük yardımı, kendinizden görürsünüz. En güzel çözümleri kendiniz bulursunuz. Sizi en çok seven ve en çok düşünen yine sizsiniz. Başkalarının desteği belirli bir noktaya kadardır. Bunun için ayağa kalkmak, silkinmek, doğrulmak, hedefe koşmak ve her zaman ayaklarınızın üzerinde durmak zorundasınız.

Kendinize yardım etmek ve hedeflerinize koşabilmek için içindeki potansiyel gücü ateşlemek ve yeteneklerinizi geliştirmekten başka çareniz yok. Bunun için insanın kendisini keşfetmesinde büyük açılımlar sağlayan Muhammed Bozdağ'ın “Düşün ve Başar” isimli kitabını herkese tavsiye ediyorum. Tüm gençlerimizin okumasında yarar var. Şimdiye kadar bu kitabı okuyanların değerlendirmeleri, çok farklı ve yepyeni bir kitapla karşı karşıya olduğumuzu gösteriyor.

Bunlardan birisi olan Cenk Yüksel, yaşadığı değişim ve gelişimi şöyle anlatıyor:

“Uzun yıllar başarısızlıktan dolayı çok acı çektim. Sebebini, kaderime, bahtsızlığıma ve olağan dışı güçlere yüklüyordum. Kesinlikle yeteneksiz olduğuma inanmıştım. Fakat kitabı okuyunca hayatımın akışı değişti. Düşün ve Başar'ı 4 kez bitirdim. Köhne fikirlerimden arındım, âdeta yeniden doğdum. Diğer eserlerinizi sabırsızlıkla bekliyorum.”

Sizin de müthiş bir değişim fırsatı yakalamanız mümkün. Göreceksiniz, zorluğuna şartlandığınız birçok iş, o kadar kolay ve gerçekleştirilebilir şeyler.

Bunun için büyük düşünmeniz, iyi bir hedef belirleyip, yakıcı bir arzu ve coşkuyla, büyük bir cesaretle yılmadan, ertelemeyen, mazeretlere teslim olmadan plânlı bir şekilde sonuna kadar çalışmanız gerekiyor.

Hiç kimse hiçbir şeyi bir günde başarmaz. En büyük eserler, ara vermeden yapılan ısrarlı çalışmaların ürünüdür.

Bunları uyguladığınızda başardıklarınıza kendiniz de şaşıracaksınız. Şaşırmayın! Daha fazlasını isteyin.

En büyük dahilerin beyinlerinin ancak yüzde onunu kullanabildiklerini duymuşsunuzdur. Demek bize verilen beyin gücü en az on kat daha kullanılabilecek seviyede. Sadece beynimiz değil yetersiz kullandığımız potansiyel. Bedenimizin her organını, her yeteneğimizi, zamanımızı verimsiz ve yetersiz kullanıyoruz. Bizlere örnek gösterilen başarılı insanlar, bizden fazla imkânlarla sahip değiller. Önceleri büyük işleri başarmak için mutlaka özel yaratılmak gerektiğine inanırdım. Oysa çok özel imkânlarla donatıldığı halde bunları kullanmayıp geri kalan ya da sıradan bir insan görünümünde iken çok çalışıp nice üstün kabiliyetleri geçen insanlar gördüm.

### **İnsan için ancak çalıştığı vardır**

Çözüm, iki âyetin anlamında düğümleniyor.

Dertlerinizi, problemlerinizi, hedefinize ulaşmaya engel mi görüyorsunuz? “Allah, hiçbir nefse gücünün üstünde bir yük yüklemeyiz” şeklindeki âyet meâlini hatırlayın.

Niçin başaramadığınıza sitem edip, başkalarına mı imreniyorsunuz? Hemen, “İnsan için ancak çalıştığı vardır.” hükmünü düşünün.

Engelleriniz varsa, aşmaya mahkûmsunuz. Çünkü Allah, hiç kimseye gücünün fazlasını yüklemeyiz.

İdealleriniz varsa, çalışmak ve başarmak zorundasınız. Zira Allah, ancak çalışana verir.

Yüreğinizi yakan arzularınız, uykunuzu kaçıran idealleriniz varsa, kazanacaksınız, başka yolu yok!

#### **4. Sorunlara ağlamayın, savaşın!**

Hayatlarının en hareketli ve en heyecanlı dönemlerini yaşayan gençler, aynı zamanda ideal deposudurlar da. Özlem, beklenti, umut konusunda hiç kimse onlarla yarışamaz. Çünkü hayatı yeni tanıyorlar ve dolu dolu yaşamak istiyorlardır.

Ne var ki, arzularına coşkuyla koşarken yüce dağları aşma azminde olan nice genç, ayağı bir taşa takılınca tökezler, umutları söner, mücadele kararlılığı kaybolur. Çakıl taşı türünden engeller onu geri çevirir. Birisi küçümsemiştir meselâ. Diğeri acı konuşmuştur, kalbini kırmıştır. Bir başkası kıyasıya eleştirmiş, “Senden adam olmaz. Sen başaramazsın” demiştir. İsteddiği okulu kazanamamış, ailesiyle tartışmış, arkadaşıyla bozuşmuş, ne kadar olumsuzluk varsa onu bulmuş, gelen ona vurmuş, giden ona vurmuştur.

Gençleri ideallerinden ayıran sadece engeller değildir. Aynı zamanda bir sürü ihtiyaçlar, imkânsızlıklar onları hareket edemez duruma getirmiştir. Parası yoktur meselâ. Çalışma odası, bilgisayar ve daha nice imkânsızlıkla boğuşmaktadır. Bu durumda şevkle çalışması mümkün müdür?

Gençler! Eğer böyle düşünürseniz, kendinize en büyük darbeyi yine kendiniz indirirsiniz. Bir gence hiçbir kimse bu yanlış düşünce kadar zarar veremez.

Bir kere başarının kuralı, hiçbir engel tanımamak ve mazeretlere sığınmamaktır. Bahaneler sizin dostunuz değil, düşmanınızdır.

Başarmanın olmazsa olmaz kuralı sandığımız nice ihtiyaç aslında öncelikler sırasına bile girmez. Bizi ideallerimiz peşinde koştuktan alıkoyduğuna kendimizi şartlandırdığımız engeller gerçekte engel değildir.

Ne yazık ki, sanal bir dünya kuruyoruz. Sanal engeller ve sanal özlemler elimizi kolumuzu bağlıyor. Sonuçta kendi elimizle kendimizi esir ediyoruz. Yetmiyor. “Sorunlar altında eziliyorum. Benden dertli kim var? Yok mu kurtaran?” diye bağırıyoruz. Kaderimizi ve başkalarını suçlayıp niçin yardım etmediklerini düşünüyoruz.

#### **En büyük güç, hayat ve sağlıktır**

Oysa gerçek sermaye vücuttur, hayattır, sağlıktır. Ve Rabbimiz bunu herkese eşit olarak vermiştir. Hepimiz güçlü, sağlıklı ve eksiksiz dünyaya geliriz. Sadece ya insanların kusurundan veya bir imtihan gereği az sayıda istisnalar vardır.

Yıllar önce Sakatlar Haftası dolayısıyla bir haber hazırlıyordum. Sultan Ahmed Camiinin önünde takke, tesbih ve dinî kitap satan birisini gördüm. Belinden aşağısı yoktu. Emekleyerek yürüyor, müşterilerine çok güzel hizmet veriyordu. Kendisiyle röportaj yapmak ve resmini çekmek istedim. İzin vermedi. “Ben sakatlığın istismarını yapmıyorum. Allah’a şükür, hâlimden memnunum. Kendi rızkımı kendim kazanabiliyorum. Kimseyi acındırmak istemiyorum” dedi.

Hayretten donakalmıştım. Az ötedeki otobüs durağında gözleri görmeyen, ancak otobüs bileti satarak hayatını kazanan yaşlı bir amca geldi aklıma. Dilenmeye tenezzül etmiyorlardı. Birden hayalimde bir dizi hatıra uçuştı. Sapasağlam olduğu halde, ellerine yıllar önce çekilmiş bir film alarak, “Hastam var, yardım edin” diye insanların şefkat duygusunu kullanarak dilenenleri düşündüm. Hiçbir eksiği ve kusuru olmadığı halde iş bulamadığından yakınan sayısız kabiliyetin çaresizliğe mah-kûm görüntüsü geldi gözlerimin önüne.

En büyük sermaye ev, araba, para gibi imkânlar değildi. Zaten bu tür imkânlara sahip nice öğrencinin başarılı olmadığını herkes biliyor.

Asıl varlığın, Yaratıcının bize ihsan ettiği hayat nimetinde depo edildiğini anlatan enfes bir örnek:

### **Görmeyen, konuşmayan, işitmeyen bir yazar**

Amerikan edebiyatına altın harflerle geçen bayan yazar Helen Keller, dokuz aylık bebekken yakalandığı bir hastalık nedeniyle görme, işitme ve konuşma yeteneklerini yitirmişti. Eşyaları sadece onlara dokunarak algılayabiliyordu. Aldığı eğitimin yardımıyla dokunarak yazma, iletişim kurma yeteneği kazandı.

“Three days to see” başlıklı yazısında bir tecrübesini anlatır Keller. Bir arkadaşı ormanlarda, parklarda geziye çıkar; dönüşünde Helen ona ne gördüğünü sorar. Arkadaşı, “Hiçbir şey, herkesin bildiği sıradan şeyler” cevabını verir. Keller bu duruma çok üzülür ve şöyle yazar: “Ben New York'un müzelerinde dolaşırken dokunduğum eşyaları keşfetmekten heyecan duyuyordum. İnanılmaz güzelliklerin verdiği tarifsiz sevinci yaşıyordum. Sen nasıl oluyor da gördüğün halde harika manzaraları fark etmiyorsun?”

Ve işte Keller'in bize öğüdü: “Gaflet yüzünden göremiyoruz. Anlayamıyoruz. Üç gün daha görebileceğinizi düşünün. Nasıl tüm ayrıntıları gördüğünüzü anlayacaksınız. Üç gün daha işitebileceğinizi düşünün. Her bir sesin, her bir notanın nasıl hasretle ruhunuza dolduğunu göreceksiniz. Yaşanacak üç gününüz kaldığını düşünün. Hayatın tüm saniyelerini nasıl hasretle yaşadığınızı göreceksiniz.”

Ölüm döşeğinde olan bir kimse üç gün daha yaşamak için tüm servetini bağışlamaz mı? Demek ömrümüzü verdiğimiz dünyevî varlığımız, üç gün yaşamaktan çok daha değerli. En büyük servet, bize bağışlanan hayat nimeti olduğuna göre, biz başarmak için daha hangi ek taleplerde bulunuyor, hangi engeli ciddiye alıyoruz? Hem istediğimiz diğer imkânları elde etmek ve her türlü engeli aşmak için de yine bu varlığımızı iyi kullanmak gerekmiyor mu?

Başarmanın olmazsa olmaz kuralı sandığımız nice ihtiyaç aslında öncelikler sırasına bile girmez. Bizi ideallerimiz peşinde koştuktan alıkoyduğuna kendimizi şartlandırdığımız engeller gerçekte engel değildir.

Ne yazık ki, sanal bir dünya kuruyoruz. Sanal engeller ve sanal özlemler elimizi kolumuzu bağlıyor. Sonuçta kendi elimizle kendimizi esir ediyoruz. Yetmiyor. “Sorunlar altında eziliyorum. Benden dertli kim var? Yok mu kurtaran?” diye bağırıyoruz. Kaderimizi ve başkalarını suçlayıp niçin yardım etmediklerini düşünüyoruz.

Kuşkusuz hiçbir sorunu küçümsemiyorum. Ancak tümünü aşabileceğimiz eşsiz niteliklerle donatıldığımıza inanıyorum.

Bunca avantajlarına rağmen kendilerini ataletin kahredici esaretinden kurtaramayan gençlere soruyorum: İşitme, görme, konuşma yeteneğini kaybeden bir kimseden daha mı zor durumdasınız, ondan daha mı problemlisiniz?

Sorunlarınıza ağlayıp eylemsiz olmak, size hiçbir şey kazandırmaz. Onlar için ağlamaktan başka yapabileceğiniz şeyler de var. Sorunlarınızla savaşın, teslim olmayın.

## 6. BÖLÜM

### AİLE VE UZUN SÜREN HASTALIKLAR

#### **Hastalık: Bir sabır eğitimi**

İnişli çıkışlı olan hayat yolunda insanlar bin türlü problemle karşılaşılıyor. Bu dertlerin bir bölümünü de hastalıklar oluşturuyor. O kadar ki, hastalar insanların beşte birini meydana getiriyorlar. Günümüz tıbbi hastalıkların tedavisi için peşpeşe yeni buluşlar yapıyor. Ancak hastalıkları meydana getiren mikroplar da yepyeni keşiflerle direniş geliştiriyorlar. Böylece ne yeni hastalıklar bitiyor, ne de yeni tedavi buluşları. İkisi de birbiriyle yarış ediyor sanki.

Şu fani dünyada sevinçle üzüntü, tatlıyla acı, mutlulukla huzursuzluk birlikte gidiyor. Dünyanın bin bir türlü hâli var. Neredeyse hep mutlu ya da hep sıkıntılı insan yok. Dünyayı kuran ve hayatı veren böyle takdir etmiş, böyle istemiş. Bir gün her şeyin bittiğine inandığınız bir anda tekrar mutluluğa kanatlanmanız mümkün. Tabî sevincin zirvesindeyken bir anda hayatınızı zehir eden gelişmeler de her an kapıda.

İşte hastalıklar da insanların hiç beklemediği ve istemediği misafirler. Ancak bu misafirler bazen “ateş almaya gelir gibi” aceleyle uğrayıp gidiyor; bazense öyle bir yerleşiyor ki, hiç gitmeye niyeti yok.

Onlar geldiğinde biz insanların misafir etmekten başka çaremiz yok. Bu arada bir an evvel gitmeleri için çalışmak da hakkımız.

Çağımızın amansız hastalıklarından birisine yakalanmış olabilirsiniz. Bu bir verem, kanser, hepatit, hatta AIDS bile olabilir. AIDS hastalığına yakalananlar sadece gayri meşru ilişkileri olanlar değil. Hiçbir kusuru olmadığı halde doğum yaptığı hastanede ya da aldığı bir kanın sağlıklı olması sonucu bu derde müptelâ olanlar çok. Veya geçmişteki bir hatanın sonucu da olabilir. İnsanlar geçmişte bir hata yaptığı için ölüme terk edilmeli değil elbette. Olan olmuşsa, yapılacak tek şey bu amansız probleminden bir an önce kurtulmaya çalışmaktır.

### **Hasta sizseniz acıyı bir kez çekersiniz**

Uzun ve ağır hastalıklar bunlardan ibaret değil kuşkusuz. Böbrek ve kalp yetmezliğinden tutun, şeker ve yüksek tansiyona, herhangi bir organında sürekli hastalık taşımaktan, her gün ilâç kullanmayı veya düzenli aşı olmayı gerektirenine kadar yığınla problem var.

Sürekli olmasa da, ameliyatı veya ciddi bir tedaviyi şart kılan nice hastalık bulunuyor. İnsanların beşte biri hastalardan oluştuğuna göre, hayatınızın bir döneminde ciddi bir hastalıkla ya karşılaşmışsınız ya da karşılaşacaksınız. “Hayatımda bir aspirin bile kullanmadım” diyenler ise, hem çok azınlıkta, hem de çok gerilerde kaldılar.

İnişli çıkışlı olan hayat yolunda insanlar bin türlü problemle karşılaşılıyor. Bu dertlerin bir bölümünü de hastalıklar oluşturuyor. O kadar ki, hastalar insanların beşte birini meydana getiriyorlar. Günümüz tıbbi hastalıkların tedavisi için peşpeşe yeni buluşlar yapıyor. Ancak hastalıkları meydana getiren mikroplar da yepyeni keşiflerle direniş geliştiriyorlar. Böylece ne yeni hastalıklar bitiyor, ne de yeni tedavi buluşları. İkisi de birbiriyle yarış ediyor sanki.

Eğer hasta sizseniz, acıyı bir kere çekersiniz. Eğer anne baba, eş, kardeş veya ciğer pâresi evlâdınız ise, iki kez acı çekersiniz. Özellikle ailenin en önemli iki direği olan eşlerden biri hastaysa, evde huzur ve sevinç kalmayabilir. Çocuğunuz hastaysa, her gün kan ağlarsınız. Kim bilir, bir türlü güneş ışığının doğmadığı uzun gecelerde yavrunuzun başında ağlarken, onun derdini çekmeye gönülden razı olursunuz. Belki, “Allah’ım, şifa ver” diye dua ederken, “Evlâdımın yerine bu derdi ben çekeyim” bile dersiniz.

Öyle hastalıklar vardır ki, hastane eviniz olur, yuvanızı unutursunuz. “Hastane önünde incir ağacı/ Doktor bulamadı bana ilâcı” diye yanık bir türkü tutturan hasta, bir yanda “Çaresiz dertlere düştüm doktor bana bir çare” şarkısını içli içli söyleyen komşusuna kulak kabartır. Geçmez günler bir türlü. Olmaz sabah hiçbir zaman. Geceler sonsuz gibi gelir insana. Yatağa esir olur, özgürlüğü özlersiniz hep.

Ne doktora para yetişir, ne ilâca. Belki bazen şanslı olduğunuzu düşünürsünüz. “İyi ki, sıcak bir hastane yatağındayım. İyi kötü bir doktorum, bazen azarlayıp fırça atsalar da hemşirelerim ve hasta bakıcılarım var” diye sevinirsiniz. Hastane ve doktorun yolunu bilmeyen nice insan vardır çünkü.

### **Her insanın Oscar’lık bir film gibi hayatı vardır**

Hastalık bir problemdir; ancak beraberinde yığınla değişik sorun getirir.

Bazen para ve imkân vardır; ancak tıbbın en son tedavi usulleri uygulandığı halde sonuç başarısızdır. Bazen de çare bilinmektedir; fakat astronomik tedavi masrafını karşılamak imkânsızdır. Her iki halde de uzun ve sabırlı bir yolda yürümeniz gerekecektir. Hatta öyle hastalıklar vardır ki, para ve çare bir araya gelse bile, uzun bir tedavi sürecini göze almanız şarttır.

Hastalık süresince öyle garip olaylarla karşılaşacaksınız ki, Dokuzuncu Hariciye Koğuşu gibi romanlara konu olacak ilginçliklerdir bunlar. Her insanın Oscar’lık bir filme konu olabilecek bir hayat hikâyesi vardır. Hele ağır hastalıklar geçirenlerin hikâyeleri daha ilginç ve şaşırtıcı olaylarla doludur.

Bir de hastalıkla birlikte bulunan veya yalnız başına olan yaşlılık problemi vardır. Bu sorunların tümü, sadece hastayı etkilemekle kalmaz, mutlaka yakın çevresini de etkiler.

Gelip geçici dünya hayatında önemli bir imtihan olan hastalık ve yaşlılık, müthiş bir sabır eğitimidir. Her şeye inanç gözlüğüyle bakanlar için hastalıkta nice hikmetler vardır.

Her insanın Oscar’lık bir filme konu olabilecek bir hayat hikâyesi vardır. Hele ağır hastalıklar geçirenlerin hikâyeleri daha ilginç ve şaşırtıcı olaylarla doludur.



Hastalığa karşı bakış açımız hem hikmet yüzünü keşfetmek, hem de hızla iyileşmesi için gerekenleri yapmak olmalıdır.

## 1. Hastalığın hikmet ve ibret yönüne bakın!

İster kolayca tedavi edilebilsin, ister çok uzun sürsün tüm hastalıkların bize kazandırdıkları ve mesajları vardır.

Bir kere sonsuz şefkat ve merhamet sahibi olan Rabbimiz, hastalıkları bize işkence etmek için veriyor değildir. O bizim acı çekmemizden ve ağlamamızdan memnun olmaz. Sürekli mutlu ve sevinçli olmamızı ister. Buna rağmen başta en sevdiği insanlar olan peygamberlere hastalıkların en ağırını verdiği göre, bunda başka rahmet tecellileri vardır.

Hem yarattığı her şeyde sayısız hikmetler bulunan O Hakîm-i Mutlak, hastalığı boş, anlamsız, sebepsiz ve gayesiz olarak vermiş olamaz. Elbette hastalıklarda çok hikmetler ve gayeler vardır.

Hastalık her şeyden önce Rabbimizin bize verdiği nimetlerin değerini takdir etmemize vesile olur. Midemize, kalbimize, gözümüze gelen bir hastalık bu organlarımızın ne kadar kıymetli ve sağlıklı yaşamanın büyük bir nimet olduğunu anlatır bize. Böylece sayıları belki de yüzü bulan maddî ve manevî organlarımızın ve duygularımızın paha biçilmez değerde olduğunu anlar, bunları bize ihsan eden Zat-ı Zülcelâle sonsuz şükrederiz.

Burada şu soru aklınıza gelebilir: “Sağlığın kıymetini bilmek için hasta olmak gerekiyorsa, kıymetli olan sağlığı tadamamış oluyoruz. Sağlıklı olmadıktan sonra kıymetini bilmemiz bir anlam ifade eder mi?”

Nefsimize gelen bu sorunun cevabını vermek çok kolay.

Birincisi, hayatının belli bir döneminde hasta olan insanların sağlıklı organları ve sağlıklı yılları daha çoktur. Dolayısıyla kıymetini öğrendiği sağlığı doya doya yaşıyor demektir. Ömür boyu hasta olan insanlar yok denecek kadar azdır. Meselâ, birkaç yıl hastalık çeken bir insan, ömrünün geri kalan kısmında sağlıklıdır.

Bu konuda 18 sene hastalık çeken ve sabır kahramanı olarak bilinen Hz. Eyyûb’un (a.s.), “Hastalığın geçmesi için Cenab-ı Hakka dua etsen olmaz mı?” diye soran hanımına verdiği cevap ne kadar ibretlidir:

“Benim bolluk ve refah içinde yaşadığım müddet 80 yıldır. Çekmiş olduğum darlık ve sıkıntılı zaman ise daha bu süreye ulaşmamıştır. Bu durumda ben Allah’tan utanırım. Ona bu hâlin üzerimden gitmesi için nasıl dua ederim ki...”

### Hastalık hikmet deposu

Hem hastalık çektiğimiz organımız bir tane, bazen çok nadir olarak birkaç tanedir. Ağır bir kalp veya karaciğer rahatsızlığı geçiren bir insanı düşünün. Bu hâliyle tedavi edilince er geç şifaya kavuşabilmektedir.

Acaba bütün organlarımızın rahatsız olduğunu düşünün. Bir insan buna dayanabilir mi? Bırakın bütünü, aynı anda on hastalığı bulunan bir kimseyi hayal edin. Yaşamak ölümden beter olmaz mı?

Demek her hâlimizde hastalığı verene şükretmemiz gerekmektedir.

Hastalık aynı zamanda günahların affına ve sevapların kazanılmasına vesiledir. Hadislerde, her hastalığın günahları affettirdiği, bir insanın kendi gayretiyle ulaşamayacağı makamlara yüceltiği belirtilir. Hatta ahirette bazı kimselerin, hastaların ulaştığı makamları görünce, “Keşke dünyada iken biz de bu musibetlere uğrasaydık” diyecekleri anlatılır.

Madem dünya hayatı gelip geçicidir, önemli olan sonsuz ahiret hayatıdır. Bakî meyveler veren hastalıktan şikâyet etmek değil, sabretmek, belki bir şekilde memnun olmak gerekir.

Hem küçük büyük herhangi bir hastalığa yakalanan kimse, Allah'ı ve ahireti daha çok düşünür. Dünya heveslerine ve eğlencelerine dalmaz. Bu netice ise, dünyalar verilse hiçbir şekilde yerini dolduramayacak kadar büyük bir kazançtır. Kişinin, gelip geçici ve aldatıcı hayata dalmayıp sonsuz hayatına yönelmesinden daha önemli ne olabilir?

### **Hastalık insanı melekleştirir**

Özelikle uzun süren hastalıklara yakalanan insanlar için hastalık güzel bir manevî hâl verir. O kimseler âdeta bir ayakları dünyada, bir ayakları ahirette gibi yaşarlar. Her an Allah'a dua eder, Ondan medet isterler. Dünyayı kalben terk eder, gönüllerini ahirete bağlarlar. Ağır bir karaciğer rahatsızlığı geçiren kıymetli bir dostumuz meselenin bu yönünden ehemmiyetle bahsetmişti. Gerçekten de ölümcül bir hastalığa yakalanmak dış görünüşü itibarıyla kötüdür; fakat sürekli ahirete hazır bir hâlde bulunmak manen çok lezzetlidir. Âdeta her an şehadeti bekleyen bir asker gibi, halis ve sırf Allah rızasını gözetten bir ruh hâleti vardır.

Bir de hastaya bakanların durumu vardır. Görünüşte çok zor, zahmetli, sıkıntılı olan bu hizmet de hem çok sevaplı, hem çok hikmetlidir. Hastanın kazandığı manevî hâl ve sevabın bir misli veya benzeri, hastaya bakanlar için de geçerlidir. Eğer evimizde baktığımız hasta, babamız veya annemiz ise, bu hizmet bize ahiretimizi kazandıracaktır. Peygamberimiz (a.s.m.), “Anne ve babasının ömrünün sonuna yetişip de Cenneti kazanamayanın burnu sürtülsün” buyurmuştur. Demek ki, onları memnun etmek, Cenneti kazandıran bir hizmettir.

Bediüzzaman Hazretleri, Hastalar Risalesi isimli kitabında tam 25 deva ile hastalığın veriliş hikmetini ve faydalarını anlatır. Hastaları teselli eder, moral verir. Âdeta hasta olmayı insanlara sevdiren bir üslûpla insanların kötü gördüğü hastalığın iç yüzünde sayısız güzellikler olduğunu ispat eder.

## **2. İyileşmek için çırpının!**

Tedavisi uzun süren ağır hastaların karşılaştığı en büyük tehlike, moral bozukluğudur. Gerçekten de hastalığınızın kanser olduğunu öğrenseniz, duygu dünyanızda kopacak olumsuz fırtınayı tahmin edebilirsiniz.

Oysa her olumsuzluk için olduğu gibi ağır hastalıkları yenmek için de gerekli olan ilk ve en önemli kuvvet, yüksek moraldir. Aşırı kötümser hava, korku, panik, moral çöküntüsü, hastalığı arttırmaktan başka bir işe yaramaz.

Moralin yüksek tutulabilmesi için beynimize iyice yerleştirmemiz gereken ilk husus şudur: Her derdin bir devası, her meselenin bir hal çaresi vardır. Hastalık ne kadar ağır olursa olsun, mutlaka bunun bir çaresi, bir iyileşme yolu bulunur. Onu bulmak için hem dua ederek hastalığı veren Şâfi-i Hakikî'den yardım istemek, hem de Onun dünya eczanesine yerleştirdiği ilâcı bulmak için gayret göstermek gerekir.

Şuna çok kimse şahittir ki, nice ölümcül hastalar şifa bulmuş, nice ümitsiz vak'alar tedavi edilebilmiştir. Çünkü, hayat bilemediğimiz fırsatlarla doludur. Cenab-ı Hak bir anda geceyi gündüze, gündüzü de geceye çevirebilir. Diriden ölüyü, ölüden diriye çıkaran Odur.

1990'da ünlü sinema sanatçısı Sadri Alışık'la röportaj yapmıştım. Karaciğeri tamamen bitmiş, Amerika'ya giderek organ nakli yaptırmıştı. Allah'a karşı hataları olduğunu itiraf etmekten çekinmiyordu. Ancak onda müthiş bir kadere iman ve yaşama azmi gördüm. Eğer

karaciğeri bittiğini duyduğu anda ölümü bekleseydi belki beş yıl daha az yaşayacaktı. Ama çare arayışını sürdürdü ve organ naklinden sonra beş yıl daha yaşadı.

Bunun gibi binlerce örnek var insanların yaşadığı. Uğradığı hastalığın mutlaka bir çaresi olduğuna inanan insan, iki bakımdan kâr eder. Birincisi, moralini yüksek tutmuş olur. İkincisi, çare arayışlarını yılmadan sürdürür. Bakarsınız her şeyin bittiğini sandığınız bir anda Cenab-ı Hak yepyeni bir ilâcın keşfini veya o güne dek uygulanmayan bir ameliyat şeklini ilham eder. Sizin dertleriniz bir anda biter, gözyaşlarınız gülmelere dönüşür, bayram edersiniz.

### **Acelecilik öldürür, sabır yaşatır**

Belki bir gün daha fazla yaşamayı başaran tam o buluşun ortaya çıktığı zamana yetişecektir. Belki kendini kötümserliğe ve ümitsizliğe atan birkaç gün sonra öğreneceği yeni bir tedavi usulünü göremeden gitmiş olacaktır. 17 Ağustos depreminde iki kişi göçük altında kalmış. Birisi sabırla kurtarılmayı beklemiş, diğeri dayanamayıp intihar etmiş. Oysa tam intihardan birkaç saat sonra enkaz açılmış ve kurtarıcılar gelmişti. Sabreden kurtuldu, diğeri öldü. Sabırsızlığın sonunu görüyorsunuz. Aynı husus, hastalıklar için de geçerlidir.

Daima sabır, şükür, dua ve arayışla morali yüksek tutmak gerekir.

Moral; sevinç, mutluluk, huzur, gülmek demektir. Ağır bir hastalık geçiriyorsanız, ne yapıp edip sizi üzüntüye sevkedecek unsurlardan uzak durmalı, sizi sevindirecek yolları keşfedip uygulamalısınız. Tek başına “gülmenin” bile en ölümcül bir hastalığı iyileştirdiğini duydunuz mu?

Norman Cousins, “Bir Hastalığın Anatomisi” isimli kitabında “çınlayan bir kahkaha”nın “içsel bir jogging” olduğunu belirtir. Cousins, ağır bir kanser hastasıdır. Doktorlar yaşama şansının yüzde birden bile az olduğunu söylerler. Ama o kötümser olmaz. En çok sevdiği komedyenlerin filmlerini alır ve kahkahalar atarak her gün izler. Sonuç muhteşemdir. Gülmekle, ümit ve cesaret kazanmış, iç organlarına hareket gelmiştir. Şaşılacak şey: Norman Cousins, gülme sayesinde aksilikleri aşip hayatta kalmayı başarabilmiştir.

Allah’ın ihsan ettiği bir mûcize olan gülmek, böyle olağanüstü bir etki gösterirse, hastayı mutlu edecek diğer davranışların yan yana geldiğini düşünün. O hasta neden iyileşmesin?

Ağır hastaya kesinlikle kızmadan, onu kırmadan, sürekli iyi davranmak, güleryüzlü ve tatlı dilli olmak gerekir. Eğer hasta dua ve tevekkülle kendisini besliyorsa iki kat mutlu olur.

### **Savaşırıyorsanız yeneceğinize inanın**

Bediüzzaman Hazretleri, bir hastalığı belki de on katına çıkaran evhamı, yani gereksiz korkuyu, telâş ve paniği çok zararlı bulur. Kişinin, hastalığını yenebileceğine inanması ve onu küçük görmesi gerektiğini anlatır. Eğer savaşırıyorsanız, karşınızdakini yenebileceğinize inanmalısınız.

Basit bir nezle veya grip hastalığına yakalandınız diyelim. Eğer onu fazla büyütür, çalışmaya isteksiz görünürseniz yataktan kalkamazsınız. Ama onu yenebileceğinize inanır, azimli olursanız hastalığı ayakta atlatabilirsiniz. Moralimi yüksek tuttuğum bir dönemde yakalandığım bir gribi normal programımı aksatmadan atlattığımı, ancak babamın vefat ettiği dönemdeki şiddetli üzüntülü günlerimde yakalandığım bir soğuk algınlığını bir ayda yemediğimi biliyorum.

Yüksek bir moralle birlikte maddî tedavi için de mümkün olan her yola başvurmak gerekir. Bunun için ilk önce hastalığın doğru teşhisi gerekir. Bazen uzun süren hastalıklarda yanlış teşhis konabiliyor. Bunu yenmek için farklı doktorlara gidilebilir. Yanlış teşhis, hastalığın ilerlemesini ve tedavinin başarısızlığını netice verir. Hanımlar Rehberinde şiirleri bulunan ve Bediüzzaman’ı gören salih hanımlardan Şahide Yüksel Anneyi ziyaretine gittiğimizde,

“Doktorlar beni perişan etti. Sürekli mide kanaması geçirdiğimi söylediler. Oysa boğazımda yara varmış” demişti.

Doğru teşhisten sonra tedavinin muntazaman sürdürülmesi gerekir. Bunun için de sürekli arayış içinde olunmalıdır. Çünkü, alternatif tıp denilen farklı tedavi usullerini bilmek, yeni gelişmeleri izlemek, kısa sürede iyileşmeyi sağlar.

Ağır ve uzun süren hastalıkların tedavi giderleri çok ağırdır. Bu konuda da arayış içinde bulunmak, sürekli fırsatları kollamak bize yeni ufuklar açacaktır.

### **3. Hastalar Risalesi’ni çok okuyun!**

Özellikle ağır ve uzun bir hastalık durumunda manevî tedavi hiçbir zaman güncelliğini yitirmeyen bir yöntem olarak karşımıza çıkıyor. İşte bununla ilgili yaşanmış nefis bir örnek:

Eğitimci yazar Arif Arslan’ın anlattığına göre, 1970’li yılların sonunda, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesinde sağlık elemanı olarak çalışan İsmail isimli bir genç, şiddetli bir hastalığa yakalanır. Günden güne erimekte, ağırları çekilmez bir hâl almaktadır. Uzun bir muayene ve tedkiklerden sonra doktorlar, ölümcül bir hastalığa yakalandığını görürler. Fakat kendisine söyleyip üzmemek için şöyle derler:

“Fazla merak edilecek bir hastalığın yok. Sen git, ye iç, gez eğlen, keyfine bak. Çalışmana gerek yok. İzinli sayılacaksın. Tabî maaşını da alacaksın.”

Akıl erdiremez buna İsmail. Hem fazla merak edilecek bir durumu yoktur, hem de izin verilmekte, yeyip içip gezmesi istenmektedir. “Demek ki, müthiş bir derdim var ki, bana söylemiyorlar. Yaptıkları tavsiyelere bakılırsa, ben devasız bir derde düştüm” der kendi kendine.

Hastalığını bildiğine inandığı bir hemşireye yalvarır, ısrar eder:

“Ne olur söyleyin, benim ne hastalığım var?” diye sorar.

Hemşire ısrarlara dayanamaz ve söyler:

“Sen ölümcül bir hastalığa yakalanmışsın. İyileşmen mümkün değil. Hastalık çok ilerlemiş. Üç ay ömrün var.”

Şiddetli bir üzüntü sarar İsmail’i. Madem üç ay ömrü vardır, hazırlıklara şimdiden başlamalıdır.

Hemen Mezarlıkbaşı semtine gider ve orada havlu, kumaş satan Y. Pekmezci’den kefen bezi ister. O da şaka olsun diye, “Hayrola, kefeni kime alıyorsun? Ölümü düşünmek iyidir, ama sen çok gençsin” der.

“Kendime alıyorum” diye cevaplar İsmail. “Doktorlar üç ay ömrümün olduğunu söylediler. Çaresiz bir hastalığa yakalandım.”

Ölümün ve hayatın sadece Allah’ın iradesine bağlı olduğunu, hastalığı da şifayı da ancak Onun verdiğini bilen Y. Pekmezci, ona Bediüzzaman Hazretlerinin Hastalar Risalesi isimli eserini hediye ederek şöyle der:

“Madem üç ay sonra öleceksin, al şunu oku. Öleceksen imanlı öl. Kim bilir bu yaşa kadar sana faydası olmayan nice işe zamanını harcadın. Zaten küçük bir kitap, al oku.”

#### **Nefis muhasebesi yapar**

O anda kefen bezi almaktan vazgeçen İsmail, deniz kenarına gider ve kitabı okur. Okudukça moral bulduğunu, hafiflediğini, içini bir sevinç ve mutluluğun kapladığını görür. Bir kez okumakla yetinmez, defalarca okur. Hatta evde canı sıkıldıkça ve yatmadan önce tekrar tekrar aynı kitabı mütalâa eder.

Artık hastalandığına üzülmaz. Nefis muhasebesi yapar. Hatta ölüme ilgi duyar, imanlı öleceği için mutlu olur. Ölünce Allah’a ve Peygamberimize (a.s.m.) kavuşacağını düşünerek sevinir.

Aradan birkaç ay geçer. Ona üç ay ömür biçen doktorlar hayret içindedir. Yapılan muayene ve tedkiklerde hastalıktan eser kalmadığını görürler.

“Olamaz böyle bir şey. Bu bir mûcize” diyerek şaşkınlıklarını ifade ederler.

“Sen ne yaptın ki, bu ağır hastalıktan kurtuldun?”

Cebinden Hastalar Risalesini çıkarır.

“Siz nasıl karşılırsınız bilemem. Ama ben o günden beri bu kitabı okudum. Çok rahatladım ve moral buldum” der.

Doktorlar, “Gerçekten dediğin gibiyse bu kitabı bütün hastaların odasına bırakmak gerekir. Çünkü bir hastanın iyileşmesinde psikolojik tedavinin önemi büyüktür” diyerek ilgi gösterirler.

Aradan altı ay geçer. İsmail evlenecektir. Fuar Düğün Salonunda düğünü vardır. Bu mutlu gününde, kendisini hayata döndüren zatı unutmaz ve ona da davetiye gönderir. Ancak o müsait olmadığı için gidemez.

### **Öldüren de odur, yaşatan da**

İki yıl sonra ise, kefen almayı düşündüğü dükkâna eşi ve iki çocuğuyla gelir. İlk çocuk kucakta, ikincisi ise henüz doğmamıştır. Selâm verir girer ve, “Ben size kırgınım. Hayata dönmesine vesile olduğunuz adamın düğününe gelmediniz” diyerek kendisini tanıtır. Sevinç içinde, gülerek sohbet ederler.

Evet, öldüren de Odur, yaşatan da. Her zaman Ona yalvarmak, ümit içinde olmak ve Onun kapısını çalmak gerekir. Hatta bütün sebeplerin tükendiği bir anda bile Ondan isteyen, Onun ihsanına kavuşabilir.

Günümüz tıbbı maalesef psikolojik tedavinin “manevî ve dinî boyutu”nu henüz kavrayamadı. Belki de bu yüzden Amerika’daki psikiyatristlerin bir kısmı diğer bir psikiyatristin tedavisine muhtaç oluyor ve yüzde 20’si intihara teşebbüs ediyor.

Oysa psikolojik tedavi, inanç ve ibadetle, dua ve tevekkülle birleştiğinde ortaya mûcizevârî sonuçlar çıkıyor.

## **SONSÖZ**

### **Aşkî yaşatacak sizsiniz**

Benliğinizi tüm sıcaklığıyla saran aşk, çoğu kez geride acı ve özlem bırakır. Hiç bitmemesini istediğiniz o “ilk gün”ün büyü-sü, aranızda giren engeller ve yaşamak zorunda olduğunuz dert-ler yüzünden aşınır, pörsür ve yok olur. İlk anda hayal bile edemediğiniz mutsuz günlere alışırsınız belki. Ya da kopmak istersiniz birbirinizden.

Oysa özlemiyle yandığınız sevgiliye kavuştuktan sonra bile aşkı bütün güzelliğiyle ömür boyu yaşayabilirsiniz.

Rengârenk saadet çiçekleriyle bezenmiş “aşk sarayı”, ulaşamayacak kadar uzaklarda değil, sizin içinizdedir.

Evlenince söndüğünü sandığınız aşk ateşini alevlendirmek istemez misiniz? Mutluluk şatosunu aydınlatmak için size ve eşinize bir kıvılcım yetebilir.

Eşiniz sevgiliniz, eviniz cennetiniz, aşkınız ömür boyu olabi-lir.

Deneyin. İnanırsanız, başarırsınız...

Tek yapacağınız, “böyle gelmiş böyle gider” anlayışına teslim olmamak. Hedeflediğiniz mutluluğa ulaşmak için işin ucundan başlamanız gerekiyor.

Okuduğunuz kitap, bunun için “kendinizi” keşfetmenizi sağlayacak.

### **Biz iki tür yaklaşım sergiledik:**

Öncelikle her ailede olabileceğini sandığımız belli başlı sorunları aşmanın yollarını sıraladık. Çünkü, aile saadetini yaralayan sorunları çözebilirsek bu işi başarmışız demektir.

İkinci olarak mutluluk seviyesini yükseltecek formülleri işle-dik.

Size, her şeye rağmen ümitli, iyimser ve olumlu olmanın vazgeçilmezliğini anlattık hep.

Kitabı bitirdikten sonra ne kadar “zor ve ümitsiz bir vak’a” ile karşı karşıya olsanız bile, yapılabilecek nice çözümler olduğunu fark etmişsinizdir.

Eğer kitabı önce siz okuduysanız, eşinizi de okumaya teşvik edin. İkiniz de okumuşsanız, konuları birlikte değerlendirin, üzerinde tartışın.

Eğer eşiniz kitaba duyarsızsa, hiç baskı yapmayın, ısrar etme-yin. Siz öğrendiklerinizi uygulamaya bakın. Zamanla baş döndürücü bir değişimi gerçekleştireceksiniz.

Kitabımızda birçok derdi işledik ve acıları mutluluğa dönüştürmenin yollarını anlattık. Eğer saydığımız dertlerin tümü veya bir kısmı sizde varsa, olağanüstü bir gayretle çaresi-ni bulmaya çalışın.

Sorunlarınızı çözmeyi kendinize “dert edinirseniz”, inanıl-maz başarılarla imza atabilirsiniz.

Kitabımızda, insanların mutluluğunu engelleyen belli başlı sorunları işlemeye çalıştık. Kuşkusuz tüm sıkıntılarımız bunlar-dan ibaret değil. Ama bunları seçmemizin özel bir amacı var.

Size ilginç bir araştırmadan söz etmek istiyorum.

Devlet İstatistik Enstitüsünün verilerine göre, Türkiye’de intiharlar 15-34 yaş grubunda yoğunlaşırken, kadınlar erkeklere oranla daha genç yaşta intihar ediyor.

İntihar nedenleri de bizim için ders olacak nitelikte.

Fizikî veya psikolojik hastalıklar, yüzde 31.66 ile intihar nedenleri arasında birinci sırada yer alıyor. Bunu, yüzde 30.05 ile aile geçimsizliği, yüzde 13.37 ile geçim zorluğu izliyor.

İntihar, mutsuzluğun zirvesini simgeliyor. Bir insan neden en değerli varlığı olan canına kıyar?

Özetle: Hastalıktan, aile geçimsizliğinden ve geçim zorluğun-dan.

Biz bunların tümünü “aile” çatısı altında değerlendiriyoruz ve sağlam bir aile yapısıyla tüm dertlerin aşılabileceğine ya da tüm sıkıntılara dayanılabileceğine inanıyoruz.

Hiç şüphesiz, kendinizin, eşinizin, çocuklarınızın, yakın akrabalarınızın, hatta hiçbir insanın canına kıymasını istemezsiniz.

Ancak unutmayın: İntiharın tedbirini çok önceden almalısınız ki, iş işten geçmesin.

Eğer sizi derinden etkileyen sorunları teker teker çözebilirse-niz, eşinizle ömür boyu bir aşk yaşamamız için hiçbir engel yok-tur.

Evli kaldığınız sürece aranızdaki sevginin sıradanlaşacağını değil, giderek şiddetleneceğini söyleyebilirim.

Sevgiyi ve aşkı yaşatacak olan sizsiniz. Yeter ki, bunu ideal edinin.

### **Bize nasıl ulaşabilirsiniz?**

Kitabımızı okuduktan sonra izlenimlerinizi ve uygulama sonuçlarını bize yazabilirsiniz. İşlediğimiz konular hakkındaki değerlendirme, eleştiri, teklif ve tavsiyeleriniz, yeni yapacağımız çalışmalarda bize ışık tutacaktır.

Bize mektup, elektronik posta ve telefonla ulaşabilirsiniz. Ayrıca görüşlerinizin yazı, kitap, internet sitesi ve radyo programlarımızda isim belirtilerek veya belirtilmeden kullanılmasına izin verip vermediğinizi de belirtirseniz memnun oluruz.

Unutmayın ki, sizin çektiğiniz acıların ve yaşadığınız sorunların aynısıyla yüz yüze olan milyonlarca insan var. Sizin değerlendirmeleriniz birilerini kurtarırsa bundan mutlu olmaz mısınız?

**Not:** Ailevî sorunları ve çözüm yollarını konu aldığımız "Ömür Boyu Aşk" radyo programıyla her Cumartesi 11.00-12.00 saatleri arasında Moral FM'de sizlerle birlikteyiz.

#### **Mektup adresi:**

Cemil Tokpınar

Sanayi Cad. Bilge Sk. No: 2 34530

Yenibosna/İstanbul

**Tel :** (0212) 551 32 25 pbx

**Web Sitesi:** [www.omurboyuask.net](http://www.omurboyuask.net)

**e-mail :** [cemil@omurboyuask.net](mailto:cemil@omurboyuask.net)

: [omurboyuask@omurboyuask.net](mailto:omurboyuask@omurboyuask.net)

### **Moral FM frekans tablosu:**

Eutelsat 2 F2 uydusu 10\_ E 10.095 Ghz. 7.74 Megahertz

İstanbul 105, Ankara 104.9, İzmir 88.3, Adapazarı 105.6, Akhisar 89.4, Aksaray 98, Akşehir 98.1, Amasya 106, Balıkesir 105.5, Bursa 91, Denizli 102.8, Develi 105, Dursunbey 100.4, Erzurum 105.5, Fatsa 88.1, Gaziantep 105.1, Gediz 97.5, Gördes 107, Harmancık 99.9, Isparta 105, İskenderun 94.6, Kayseri 105.5, Kdz. Ereğli 94, Kırıkhan 95, Konya 89.6, Kula 105, Kütahya 104.5, Malatya 98.7, Manisa 89.5, Nazilli 91, Nevşehir 105, Salihli 94.5, Seydişehir 89.5, Simav 105, Sivas 105, Soma 101, Söke 99.9, Sultandağı 98.1, Şanlıurfa 105, Şuhut 104, Tavşanlı 105, Tire 95, Turgutlu 97.5, Uşak 95.5, Van 104.8, Yalova 105.